

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....2

«02 04 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПбГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов



«05 04 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения».

Форма обучения -очная

Санкт-Петербург

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 31 от 15.01.2018 г., зарегистрированным Министерством юстиции (рег. № 49946 от 06.02.2018г.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №.....5

«25 06 2024 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 9

от «25 06 2024 г.

Председатель ЦК

Н.В.Ч

Разработчик:

Никифоров Олег Николаевич - преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения»**.

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует формированию общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения»**. Особое значение дисциплины имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках освоения программы учебной дисциплины обучающийся приобретает умения и знания:

| Формируемые ОК | Умения | Знания |
|---------------------------------|--|---|
| ОК 8 | <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;-пользоваться средствами профилактики перенапряжения в условиях профессиональной деятельности | <ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья в условиях профессиональной деятельности;- средства профилактики перенапряжения |
| За счёт часов вариативной части | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность в целях рекреации с снятия психоэмоционального напряжения | |

ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов/зач.ед. |
|--|---------------------|
| Объем образовательной программы | 212/5,89 |
| в том числе: | |
| Учебные занятия | 164 |
| из них: | |
| практические занятия | 162 |
| Промежуточная аттестация: | |

| | |
|--|-----------|
| Дифференцированный зачёт:3,4,5,6,7,8 семестры | |
| Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям | 48 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в III семестре

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности | Объем часов | Коды формируемых компетенций |
|--|---|-------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние физических упражнений на функциональные возможности, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье как ценность и фактор достижения жизненного успеха. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры в формировании здорового образа и стиля жизни. Профилактика и коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности. | 2 | OK 08 |
| | практические занятия Выполнение комплексов упражнений: дыхательных; утренней гимнастики; для глаз; по формированию осанки; для снижения массы тела; для наращивания массы тела; по профилактике плоскостопия; при сколиозе, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах; для укрепления мышечного корсета; для укрепления мышц брюшного пресса. | 4 | |
| Тема 2. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. | | OK 08 |
| | практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. | 6 | |
| Тема 3. Спортивные игры | Содержание учебного материала Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. | | OK 08 |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | <i>практические занятия</i> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | 20 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся за семестр Выполнение комплексов физических упражнений, в том числе утренней гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Написание сообщений по темам | 10 | |
| | Всего во взаимодействии с преподавателем | 34 | |
| | Всего за семестр | 44 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в IV семестре

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности | Объем часов | Коды формируемых компетенций |
|------------------------------------|--|-------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 3. Спортивные игры | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p>практические занятия</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Тренировка быстроты, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств и способностей. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> | | OK 08 |
| Тема 4. Лыжная подготовка | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконочковый и коньковый ход. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов.</p> <p>практические занятия</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники катания на лыжах.</p> | 20 | OK 08 |
| Тема 5. Атлетическая гимнастика | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>практические занятия</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> | 2 | OK 08 |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся за семестр | 10 | |
| | Катание на лыжах/коньках, бег в свободное время. Написание сообщений по темам | | |
| | Всего во взаимодействии с преподавателем | 34 | |
| | Всего за семестр | 44 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в V семестре

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности | Объем часов | Коды формируемых компетенций |
|-----------------------------------|--|-------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 2. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. | | OK 08 |
| | практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. | 4 | |
| Тема 3. Спортивные игры | Содержание учебного материала Волейбол. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | | OK 08 |
| | практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | 20 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся за семестр Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Написание сообщений по темам | 8 | |
| | Всего во взаимодействии с преподавателем | 26 | |
| | Всего за семестр | 34 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в VI семестре

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности | Объем часов | Коды формируемых компетенций |
|-----------------------------|--|-------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 3. Спортивные игры | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры. Стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>практические занятия</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Тренировка быстроты, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств и способностей. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> | | OK 08 |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся за семестр</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.</p> <p>Написание сообщений по темам</p> | 8 | |
| | Всего во взаимодействии с преподавателем | 28 | |
| | Всего за семестр | 36 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в VII семестре

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности | Объем часов | Коды формируемых компетенций |
|-----------------------------------|---|-------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 2. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. практические занятия Тренировка быстроты, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств и способностей. | | OK 08 |
| | | 14 | |
| Тема 3. Спортивные игры | Содержание учебного материала Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | | OK 08 |
| | | 12 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся за семестр Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Выполнение двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов. Написание сообщений по темам | 8 | |
| | Всего во взаимодействии с преподавателем | 28 | |
| | Всего за семестр | 36 | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в VIII семестре

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности | Объем часов | Коды формируемых компетенций |
|---|--|-------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 5. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетания. | 6 | OK 08 |
| | практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Тренировка силовой выносливости, координации движений, правильного дыхания, гибкости, скоростно-силовых качеств и способностей. | | |
| Тема 6. Военно-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и высокоскакивания, передвижение по узкой опоре. | | |
| | практические занятия Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. | 6 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся за семестр Выполнение комплексов физических упражнений | 4 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | Написание сообщений по темам | | |
| | Всего во взаимодействии с преподавателем | 14 | |
| | Всего за семестр | 18 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжехранилища, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки, теннисные мячи, воланы; оборудование для силовых упражнений – гантели, гири, утяжелители и пр.; гимнастическая перекладина, стойки и перекладина для прыжков в высоту, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, секундомеры, весы напольные, ростомер и пр.; колодки стартовые, флаги, палочки эстафетные, гранаты учебные, рулетка металлическая; лыжный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. – 25 экз.

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тараканко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|---|
| <p>установленные знания:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья в условиях профессиональной деятельности; средства профилактики перенапряжения</p> | <p>владеет понятием «здоровый образ и стиль жизни»;</p> <p>правильно формулирует правила спортивной игры;</p> <p>правильно формулирует правила техники безопасности при занятиях спортом.</p> | <p>наблюдение в ходе учебных занятий.</p> |
| <p>установленные умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> | <p>грамотно составляет комплекс УГГ;</p> <p>ежедневно выполняет комплекс УГГ;</p> <p>грамотно выполняет закаливание;</p> <p>грамотно составляет комплекс физических упражнений, в том числе профилактических и корректирующих;</p> <p>применяет техники двигательных действий, техники выполнения комбинаций и связок, техники базовых элементов спортивных игр;</p> <p>применяет технико-тактические действия;</p> | <p>оценка выполнения контрольных нормативов;</p> <p>оценка фрагмента занятия, самостоятельно проведенного студентом;</p> <p>оценка техники;</p> <p>оценка технико-тактических действий;</p> |
| <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения в условиях профессиональной деятельности</p> | <p>выполняет контрольные нормативы;</p> <p>выполняет функции судьи;</p> <p>участвует в спортивных соревнованиях, показывает результативность.</p> | <p>оценка уровня выносливости и силовых способностей в динамике к исходным показателям.</p> |