



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА МОСТОВ И  
ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ СООРУЖЕНИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»**

**(Базовая подготовка)**

Саратов, 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО 35.02.129 «Садово-парковое и ландшафтное строительство», (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014г. № 461).

**ОДОБРЕНО**

на заседании предметной комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол №10 « 12 » сентябрь 2015 г.  
Председатель комиссии Мирошник / Младенцев /  
Протокол №9 « 11 » сентябрь 2016 г.  
Председатель комиссии Мирошник / Младенцев /  
Протокол №10 « 23 » октябрь 2017 г.  
Председатель комиссии Мирошник / Младенцев /  
Протокол №10 « 05 » октябрь 2018 г.  
Председатель комиссии Мирошник / Младенцев /

**УТВЕРЖДАЮ**

зам. директора по учебной работе  
ГАПОУ СО «СКСМГС»

Теплякова Т.С. Теплякова Т.С.  
« 09 » июня 2015 г.  
Теплякова Т.С.  
« 14 » мая 2016 г.  
Теплякова Т.С.  
« 16 » мая 2017 г.  
Теплякова Т.С.  
« 05 » июня 2018 г.

**ОДОБРЕНО**

на заседании цикловой комиссии специальности 250109/35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

Протокол №9 « 12 » октябрь 2015 г.  
Председатель комиссии Мирошник / Барбасова ИИ /  
Протокол №9 « 11 » октябрь 2016 г.  
Председатель комиссии Мирошник / Барбасова ИИ /  
Протокол №11 « 23 » октябрь 2017 г.  
Председатель комиссии Мирошник / Барбасова ИИ /  
Протокол №10 « 5 » октябрь 2018 г.  
Председатель комиссии Мирошник / Барбасова ИИ /

Составитель: Югова С.С., преподаватель ГАПОУ СО «Саратовский колледж строительства мостов и гидротехнических сооружений»

Рецензент: Смолова Л.Ю., зав.отделением специальности физическая культура ППК СГТУ им.Ю.А.Гагарина

## Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство», выполненную преподавателем физической культуры «Саратовского колледжа строительства мостов и гидротехнических сооружений» Шатской О.Н.

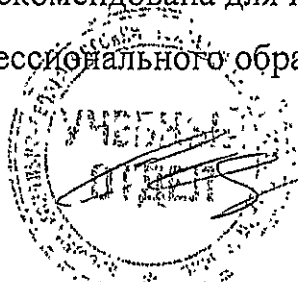
Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

Рабочая программа содержит практическую часть, которая распределяется на обязательную аудиторную учебную нагрузку и самостоятельную работу студентов.

В результате изучения данной дисциплины, студент приобретает целостное представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирует осознанную потребность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Рабочая программа для студентов специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство», по дисциплине «Физическая культура» может быть рекомендована для использования в учебном процессе среднего профессионального образовательного учреждения.

Рецензент:



Л.Ю. Смолова

Зав.отделением «Физическая культура» профессионально-педагогического колледжа СТГУ имени Гагарина Ю.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ОФОРМЛЕНИЕ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- ✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- ✓ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ✓ основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются **общие компетенции**:

**Таблица 1.1 Общие компетенции**

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

Дисциплина изучается в течение шести семестров.

Промежуточная аттестация установлена в форме зачёта по итогам 3-7 семестра. Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса восьмого семестра в форме дифференцированного зачёта.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2.1 – Виды учебной работы с объемом часов

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	160
теоретические занятия	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
1. Занятия в секции по волейболу	60
2. Занятия в секции в тренажерном зале	58
3. Дополнительные занятия по легкой атлетике	10
4. Дополнительные занятия по спортивной аэробике	10
5. Дополнительные занятия по баскетболу	10
6. Дополнительные занятия по настольному теннису	10
7. Дополнительные занятия по гимнастике	10
Итоговая аттестация в форме	<i>дифференцированного зачёта</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Таблица 2.2 - Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Введение в предмет физическая культура	Содержание учебного материала 1   Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	1	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>37</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Спринтерский бег	Теоретические сведения Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике Содержание учебного материала 1   Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на виражах, бег по прямой с переменной скоростью Самостоятельная работа обучающихся 1   Дополнительные занятия по лёгкой атлетике	2  12  10	3
<b>Тема 2.2</b> Кроссовая подготовка	Теоретические сведения Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Содержание учебного материала 1. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег на различных участках дистанции, бег по пересечённой местности, финиширование. Равномерный бег на дистанции 2000м(девушки) и 3000м(юноши).	1  6	
<b>Тема 2.3</b> Прыжки в длину	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Подготовительные упражнения, специальные упражнения прыгуна в длину. Повторение и совершенствование техники прыжка в длину.	6	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>137</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол	Теоретические сведения Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Содержание учебного материала 1   Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения и передач мяча. Броски по кольцу(с места в движении). Выбивание и вырывание мяча. Приёмы техники защиты( перехваты, приёмы применяемые против броска-накрывание, Тактика нападения. Тактика защиты Самостоятельная работа 1   Дополнительные занятия по баскетболу	2  22  10	
<b>Тема 3.2.</b> Волейбол	Теоретические сведения Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Содержание учебного материала 1   Краткий исторический обзор игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика	1  24	

		защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Основные правила игры. Учебные двусторонние игры. Совершенствование техники нападающего удара. Техника одиночного и группового блока.		
		Самостоятельная работа обучающихся	60	
	1	Занятия в секции по волейболу		
Тема 3.3 Настольный теннис		Содержание учебного материала	8	
	1	Краткий исторический обзор игры. Основные правила игры. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Основы техники и тактики игры. Основные стойки теннисиста. Техника подачи. Свободная игра на столе		
		Самостоятельная работа обучающихся	10	
		Дополнительные занятия по настольному теннису		
Раздел 4.	Гимнастика		32	
Тема 4.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		Содержание учебного материала	8	
	1	Техника безопасности на занятиях. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в паре с партнёром, с гантелями, с набивными мячами, с обручем (девочки).		
		Самостоятельная работа	10	
	1	Дополнительны занятия по гимнастике		
Тема 4.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		Содержание учебного материала	14	
	1	Техника безопасности на занятиях . Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Физические упражнения для коррекции зрения.		
Раздел 5.	Виды спорта по выбору		129	
Тема 5.1. Атлетическая Гимнастика		Теоретические сведения	1	
		Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в реагировании работоспособности.		
		Содержание учебного материала	26	
	1	Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажёрах. Развитие силовой выносливости, гибкости.		
		Самостоятельная работа обучающихся	58	
	1	Занятия в секции тренажёрного зала		
Тема 5.2. Дыхательная гимнастика		Содержание учебного материала	14	
	1	Классические методы дыхания при выполнении различных упражнений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики ( Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко) .Комплекс дыхательных упражнений с бодифлекса.		
Тема 5.3. Спортивная Аэробика		Содержание учебного материала	20	
	1	Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой .Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота и спины, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса ( отжимание в упоре лёжа,		



	подтягивание на низкой перекладине (девушки) и т.д.). Дополнительные элементы: кувырки вперёд и назад, длинный кувырок, перевороты боком (колесо) с места, с темпового подскока, упражнения на высокой перекладине .Комплекс упражнений со стретчинга; пилатеса; калланетики.		
	Самостоятельные работы обучающихся	10	
1	Дополнительные занятия по спортивной аэробике		
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный;
2. – репродуктивный;
3. – продуктивный.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Программа дисциплины реализуется в спортивном зале № 426, тренажерном зале № 330 и гимнастическом зале № 328.

##### **Оборудование игрового спортивного зала:**

- ✓ Баскетбольные щиты, кольца, баскетбольные мячи, свисток
- ✓ Волейбольная сетка, волейбольные мячи, антенны, стойки
- ✓ Наборы для бадминтона: ракетки, воланы
- ✓ Гимнастические скамейки,

##### **Оборудование тренажёрного зала**

- ✓ Оборудование для силовых упражнений ( гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры на разные группы мышц)
- ✓ Гимнастические скамейки

##### **Оборудование для гимнастического зала**

- ✓ Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, теннисные столы, наборы для настольного тенниса(ракетки, мячи), гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

##### **Технические средства обучения:**

- ✓ музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- ✓ электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1.Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие- 3-е изд., стер КноРус, 2012.-240с

2.Решетников Н.В. Физическая культура :учеб. для студентов учреждений СПО – 14е изд., испр Academia , 2013.-176с

##### **Дополнительные источники:**

1. Масалова О.Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие/ О.Ю.Масалова; под ред. М. Я. Виленского.- М.:КНОРУС, 2012.-184с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд.,испр. и доп.-М.:Издательский центр «Академия», 2003.-480с.
3. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика: домашний справочник / И.А. Калюжнова, О.В.Перепелова. -Ростов н/Д: Феникс, 2009.-253с.
4. Турчинский,В. Фитнес:мужской взгляд/ Владимир Турчинский.- М.:АСТ; СПб.,Астрель-СПб,2011-320с.
5. Зайцева И.А. Фитнес. 19программ для коррекции фигуры/ Ирина Зайцева.-М.:Эксмо, 2011.-192с.

**Интернет – ресурсы:**

Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова.  
Электронная научная библиотека [Электронный ресурс]/  
[http://library.sgau.ru/cgi-bin/irbis64r\\_01/cgiirbis\\_64.exe](http://library.sgau.ru/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe) Режим доступа: <http://library.sgau.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ–  
<http://lib.sportedu.ru>

Электронные учебники:

Физическая культура студента.-[http://cnit.Ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.Ssau.ru/kadis/osnov_set/)  
Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал.- <http://tpfk.inforsport.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>ОК-2 ОК-3 ОК-6</p>	<p><b>Методы оценки результатов :</b> -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование по контрольным нормативам</p> <p><b>Лёгкая атлетика:</b> -оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры:</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр(броски по кольцу, подачи , приёмы , ведение, передачи) Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических</p>

		<p>качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b>  Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p>
<p><b>Знать:</b>  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК-2 ОК-3 ОК-6</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b>  -практические задания по работе с информацией  -домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения  <b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

