

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Социально-гуманитарной дисциплины

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

21.02.19 Землеустройство

Разработчик:

преподаватель ГБПОУ МПТ Колоскова Т.С. 

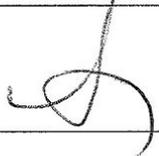
Рекомендовано:

Цикловой комиссией экономических дисциплин

Протокол № 7 «19» мая 2023 г.

Председатель Цикловой комиссии  Машна Е.Ю.

Рассмотрена и одобрена:

Заведующий УР ОФ ГБПОУ МПТ 

«15» 05 2023 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2022г. № 339 по специальности 21.02.19. «Землеустройство».

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами, ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

<p>уровня физической подготовленности. ПК 2.1 Проводить техническую инвентаризацию объектов недвижимости</p>		
<p>ЛР 9</p>	<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
Самостоятельная работа	10
Во взаимодействии с преподавателем	168
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
В т.ч. в форме практической подготовки	168
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Самостоятельная работа	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формирование которых способствует элементу программы
Введение	Содержание	6		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	2		
	2. Социально-биологические основы физической культуры.	4		
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание	18	2	ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	2		
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	2		
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	2		
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4		
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	2		
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4		
	7. Кроссовый бег 2000-3000 м	2		
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание	8		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	4		
	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4		
Тема 1.3. Эстафетный бег	Содержание	4		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4		

Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание	12		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»	4		
	2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»	4		
	3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4		
Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание	12	2	ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	6		
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	6		
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	Содержание	6		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6		
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	Содержание	8		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4		
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4		
Тема 2.4. Судейство	Содержание	14		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9.
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	8		
	2. Учебная игра. Судейство	6		
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание	12	2	ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	8		
	2. Правила игры. Учебная игра.	4		
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание	8		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4		
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4		
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание	8		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8		
Тема 3.4.	Содержание	10	2	ОК 04, ОК 08

Нападающий удар. Блокирование	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6		ПК 2.1, ЛР 9
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4		
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание	8		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8		
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание	6		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9.
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6		
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах				
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	Содержание	10	2	ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9.
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	10		
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание	18		ОК 04, ОК 08 ПК 2.1, ЛР 9
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	8		
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4		
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4		
	4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2		
Всего:		168	10	
Итог:		178		

2.3. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по разделу «Лёгкая атлетика»

1.Наименование темы: «Оздоровительный бег»

2. Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности.

3. Количество часов на выполнение: 2

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ, а регулярность занятий.

5. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре.

6. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.

Литература: Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.-М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с

Самостоятельная работа по разделу «Спортивные игры»

1. Наименование темы: Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игр.

2. Цель данной работы: Уверенное владение знаниями правил и их выполнение в игровой деятельности, умение осуществлять судейство игр.

3. Количество часов на выполнение: 6

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Сочетание внимательного изучения источников литературы с практическим выполнением задания.

Литература: Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с

Самостоятельная работа по разделу «Гимнастика»

1. Наименование темы: Составление комплекса утренней гимнастики.

2.Цель данной работы: Умение составлять комплексы утренней гимнастики как одного из средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Количество часов на выполнение: 2

4. Методические советы и рекомендации по выполнению: Утреннюю гимнастику включать в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс

упражнений следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например: длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, резиновым жгутом, с мячом. При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физические нагрузки на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение или уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать её до средних величин. После выполнения комплекса упражнений рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук и принять водные процедуры.

5. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – наблюдение на занятиях.

1. Литература: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом;

Стрелковый тир.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Печатные издания

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.-М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с.

5. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 06.08.2021).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 06.08.2021).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://olympic.ru>

3. Электронно-библиотечная система «Лань». (Режим доступа): URL: <https://e.lanbook.com/>

4. Электронно-библиотечная система «Знаниум». (Режим доступа): URL: <https://znanium.com/>

5. Научная электронная библиотека «eLibrary». (Режим доступа): URL: <https://elibrary.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО