

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 _____  _____  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