

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023 г.

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 21.02.19 Землеустройство.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Разработчик:

Будаков Андрей Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»;

Рассмотрена на заседании методического совета ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

протокол № 7 от «28» июня 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины...	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	12

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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 03, ОК 08	- 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.

В рамках программы учебной дисциплины осуществляется **формирование личностных результатов** реализации программы воспитания по специальности:

ЛР1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР13. Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>178</b>
<b>В т. ч. в форме практической подготовки</b>	<b>172</b>
<b>В т.ч.:</b>	
теоретическое обучение	6
практические занятия	172
Самостоятельная работа	0
<b>Промежуточная аттестация-зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
	2. Социально-биологические основы физической культуры.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	28	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	28	
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	4	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4	
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4	
7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4		
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	8	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	4	

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4	
<b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	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	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	6	
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	6	
<b>Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
<b>Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
<b>Тема 2.4. Судейство</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	2. Учебная игра. Судейство	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08

<b>Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	ЛР1, ЛР9, ЛР13
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	
	2. Правила игры. Учебная игра.	4	
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	ЛР1, ЛР9, ЛР13
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
<b>Тема 3.3. Подачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	ЛР1, ЛР9, ЛР13
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
<b>Тема 3.6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08 . ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>			
<b>Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	10	ЛР1, ЛР9, ЛР13
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание</b>	<b>18</b>	ОК 03, ОК 08 ЛР1, ЛР9, ЛР13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>	



<b>Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО</b>	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	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>178(172)</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Стрелковый тир.

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

##### 1.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

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: 02.08.2021).

3. 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).

4. 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).

### 1.2.3. Дополнительные источники

1. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

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

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

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

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

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

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

<i>Результаты обучения<sup>2</sup></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, Владет 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; Владет 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

<sup>2</sup> Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

