

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Сочинский финансово-юридический колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 21.02.19 Землеустройство

2023

Рассмотрена

ЦМК общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического цикла
«29» августа 2023 г.

Председатель
 И.С.Утина

Утверждена
заместитель директора УВР
« » « » 2023 г.
 И.Ю.Горшкова
М.П.


Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1/1 от 29.08.2023 г.

Рассмотрена

ЦМК общеобразовательного и общего гуманитарного и социально-экономического цикла
« » _____ 2024 г.

Председатель

Утверждена

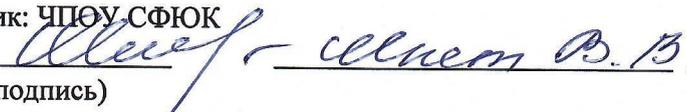
заместитель директора УВР
« » « » 2024 г.

М.П.

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 2_.08.2024 г.

Рабочая программа разработана на основе Приказа Минпросвещения России от 18.05.2022 № 339 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство»; зарегистрированного в Минюсте России 21 июня 2022 г. № 68941

Организация разработчик: ЧПОУ СФЮК

Разработчик: 
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

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 03, ОК 08 ЛР 9, ЛР 11	- 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.

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
В т. ч. в форме практической подготовки	172
В т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	172
Промежуточная аттестация	3-8 семестры дифференциальный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	Содержание	6	<i>OK 03, OK 08 LP 9, LP 11</i>
	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание	28	<i>OK 03, OK 08 LP 9, LP 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	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		
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание	8	<i>OK 03, OK 08 LP 9, LP 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	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	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4	
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание	12	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	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	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	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	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	Содержание	8	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
Тема 2.4. Судейство	Содержание	10	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	2. Учебная игра. Судейство	6	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки,	Содержание	10	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	

перемещения, прыжки. Правила игры	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	
	2. Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание	8	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	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	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание	10	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание	8	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание	6	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	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	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	10	
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание	18	<i>OK 03, OK 08 ЛР 9, ЛР 11</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	
	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	
Промежуточная аттестация			
Всего:		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Обязательные печатные издания

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

2. 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.

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

4. 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

