

приложение 2.4
к ОПОП по специальности
21.02.19 Землеустройство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)
21.02.19 Землеустройство

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский
профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Заворин Александр Александрович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2023г.

Руководитель кафедры _____ Виниченко Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт 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	11

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 основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.19 Землеустройство. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2,3,6.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2,3,6 ЛР 9.	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 в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	146
консультации	10
<i>Самостоятельная работа ²</i>	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах			Коды компетенций и личностных результатов ³ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3			
		1к.	2к.	3к.	
Введение					
	Т.1 Инструктаж, входной контроль. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.(Раздел 1).				ОК-2 ОК-3 ЛР-9
	Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах. (Раздел 4).	4	4	2	
	К.1 Консультация по сдаче нормативов	4	4	2	
	К.2 Консультация по сдаче нормативов. (Раздел 4).				
	Итого по разделу	10/10			

Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м.	2	2	2	
	ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	2	2	
	ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м.	2	2	2	
	ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м.	2	2	2	
	ПР. 6 Техника прыжка в длину с места	2	2	2	
	ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	2	2		
	ПР. 8 Техники метания малого мяча.	2	2		
	ПР. 9 Челночно – беговое троеборье.	2	2		
		18	18	12	
	<i>Самостоятельная подготовка:</i> Утренняя гигиеническая гимнастика	2	2	2	
	Итого по разделу:	54			

Раздел 2. Баскетбол	ПР 10. Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
	ПР 11. Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	2	2	2	
	ПР 12. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	2	2	
	ПР 13. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	2	2		
	ПР 14. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	2	2		
	ПР 15. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2			
	ПР 16. Учебная игра. Судейство	2		2	

		14	10	8	
	Итого по разделу:	32			

Раздел 3. Волейбол	ПР 17. Совершенствование стойки и перемещений. Верхняя передача, нижняя передача. ПР 18. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. ПР 19. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нижнего и верхнего приёма. ПР 20. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара. ПР 21. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой. Учебная игра. Судейство. ПР 22. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра. ПР 23. Учебная игра. Судейство.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6 ЛР-9
		2			
			2	2	
		2			
		2	2	2	
		2			
		2	2	2	
		2			
		14	10	10	
	Самостоятельная подготовка: Утренняя гигиеническая гимнастика	2	2		
	Итого по разделу:	38			

Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах	ПР.24 Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР 25. ОФП. Упражнения на снарядах.	2	2	2	
	ПР 26. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	2	2		
	ПР 27. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	2		
	ПР 28. ОФП. Сдача нормативов ГТО по гимнастике.	2			
		10	8	4	
Итого по разделу:		22			
Раздел 5. Лёгкая атлетика	ПР. 29 Воспитание общей выносливости. Тест Купера	2			ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР .30 Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2			
	ПР .31 Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2			
	ПР. 32 Кроссовый бег 2000-3000 м	2			
	ПР. 33 Прыжок в длину с разбега.	2			
Итого по разделу:		10			
Всего часов:		176			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный комплекс: спортивный зал, гимнастический зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий», оснащенный оборудованием: гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; теннисные столы; теннисные сетки и ракетки; мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные; гранаты; яма для прыжков в длину; секундомеры; баскетбольные щиты; тренажёры, штанги, гантели, скакалки, обручи; съёмные перекладины;

техническими средствами обучения: телевизор, компьютер, принтер, монитор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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 организацией 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. Основные печатные издания

Физическая культура [Текст] : учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 176 с. : ил. - (Профессиональное образование).

3.2.2. Основные электронные издания

Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>- Текст: электронный.

3.2.3. Дополнительные источники

Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;