

приложение 2.4
к ОПОП по специальности
21.02.19 Землеустройство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024 г.

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 29.08.2024 г.

Методист кафедры _____ Лапицкая Т.В.

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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2,3,6	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	146
в т.ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	146
консультации	10
<i>Самостоятельная работа</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, формированию которых способствует элемент программы
		1к.	2к.	3к.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>			
Введение					
	Т.1 Инструктаж, входной контроль. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.(Раздел 1). Т.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Общие принципы при занятиях на тренажёрах. (Раздел 4). К.1 Консультация по сдаче нормативов К.2 Консультация по сдаче нормативов. (Раздел 4).	4	4	2	ОК-2 ОК-3
	Итого по разделу	10/10			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ПР. 1 Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. ПР. 2 Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м. ПР. 3 Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. ПР. 4 Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м. ПР. 5 Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м. ПР. 6 Техника прыжка в длину с места ПР. 7 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера ПР. 8 Техники метания малого мяча.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	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
	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.	2	2	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6
	ПР 18. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи.	2			
	ПР 19. Совершенствование верхней прямой подачи.		2	2	
	Совершенствование нижнего и верхнего приёма.	2			
	ПР 20. Совершенствование технических приемов. Обучение техники нападающего удара.	2	2	2	
	ПР 21. Ознакомление с тактикой игры в защите и подстраховкой.		2	2	
	Учебная игра. Судейство.	2			
	ПР 22. Ознакомление с тактикой игры в нападение. Учебная игра.	2	2	2	
	ПР 23. Учебная игра. Судейство.	2			
		14	10	10	
<i>Самостоятельная подготовка:</i> 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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:		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	Сдача учебных нормативов;	Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;