ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УВАРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  Предметно-цикловой комиссией  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  Председатель цикловой комиссии  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  О.Б. Кухарская  «\_\_\_» 20 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО

Уварово

2025 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 21.02.19 Землеустройство, УГПС 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия. (Приказ Министерства образования и науки от 18 мая 2022 г. N 339).

Организация-разработчик: ТОГБПОУ «Уваровский политехнический колледж»

Разработчик:

Глотов Ю.А., преподаватель ТОГБПОУ «Уваровский политехнический колледж»

Соседов В.И., преподаватель ТОГБПОУ «Уваровский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

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

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 21.02.19 Землеустройство.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально- гуманитарного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена квалификации специалист по землеустройству в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 21.02.19 Землеустройство. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

* 1. **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. |

**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 |
| Самостоятельная работа | - |
| **Промежуточная аттестация** |  |

**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[[1]](#footnote-1), формированию которых способствует элемент программы** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Введение** | **Содержание** | *6* | ОК 03, ОК 08 |
| 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*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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 10х10 м | *4* |
| 7. Кроссовый бег 2000-3000 м | *4* |
| **Тема 1.2.**  **Прыжок в длину с места** | **Содержание** | ***8*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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*** | ОК 03, ОК 08  . |
| **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, перемещения, прыжки. Правила игры** | **Содержание** | ***10*** | ОК 03, ОК 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***10*** |
| 1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. | *6* |
| 2. Правила игры. Учебная игра. | *4* |
| **Тема 3.2.**  **Прием и передачи мяча** | **Содержание** | ***8*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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*** | ОК 03, ОК 08  . |
| **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*** | ОК 03, ОК 08  . |
| **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*** | ОК 03, ОК 08 |
| **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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Стрелковый тир.

* 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

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

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха / Н. Н. Мелентьева. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-9721-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207545> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. 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).
9. 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).
10. 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).
11. 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).

**3.2.3. 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://znanium.com/
7. Научная электронная библиотека «eLibrary». (Режим доступа): URL: https://elibrary.ru/

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| 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 |

1. В соответствии с Приложением 3 ПОП. [↑](#footnote-ref-1)