

БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Председатель учебно-
методической комиссии
БГМТ – филиала ФГБОУ
ВО Оренбургский ГАУ
Вандышев Ю.В.

« 14 » 02 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 21.02.19 Землеустройство

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3года 10 месяцев

Бузулук, 2024 г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии филиала, номер страницы с изменением

БЫЛО

СТАЛО

Основание: решение заседания ПЦК специальности 21.02.19 Землеустройство
протокол №__ от «__» _____ 20__ г

Председатель ПЦК _____ Афиногенова Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.19 Землеустройство утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г., приказ № 339 и зарегистрированным в Минюсте России 21 июня 2022 г. N 68941.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины- требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

-использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование результата обучения
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты

Код	Личностные результаты
ЛР 1	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР 2	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 6	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 Семестр	4 Семестр	5 Семестр	6 Семестр	7 Семестр
Объем образовательной нагрузки	172	34	44	34	26	34
Самостоятельная учебная работа						
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	172	34	44	34	26	34
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Всего учебной нагрузки	170	32	44	34	26	34
Лекции, уроки	2	2				
Практические работы	170	32	44	34	26	34
Консультации						
Промежуточная аттестация						дифференцированный зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура (II курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1 Теоретическая часть		2		
Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры.	Спортивная форма. Понятие разминки как вводной части тренировки, ее главные цели и функции. Основные этапы проведения, их последовательность: голова, кисти, плечевой пояс. Характеристика упражнений для стоп. Продолжительность разминки. Определение вида травмы и оказание первой помощи.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2
Раздел 2 Легкая атлетика		16		
Тема 2.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 2.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 2.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 2.5 Прыжки в длину с места и с	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08	1,2,3

разбега.	Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).		ЛР 1-3, 6, 11, 12	
Тема 2.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 2.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 2.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Раздел 3 Гимнастика		16		
Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 3.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 3.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 3.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 3.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08	1,2,3

			ЛР 1-3, 6, 11, 12	
Тема 3.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 3.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Раздел 4 Спортивные игры		34		
Тема 4.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 4.2 Поддача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 4.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Поддача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 4.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 4.5 Техника блокирования нападающего удара	прыжок, который нужно согласовать с нападающим игроком; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; постановка рук.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	
Тема 4.6 Индивидуальные действия защиты на блоке	Перемещение защитника согласно нападающей стороне, прыжок и постановка рук под оптимальным углом (отскакивания мяча в поле соперника)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	
Тема 4.7 Тактика игры волейбол	Расстановка игроков на поле, определение связующего(их)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	
Тема 4.8 Баскетбол	Стойка баскетболиста.	2	ОК 04, ОК 06,	1,2,3

Стойка и перемещение игрока с мячом	Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.		ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	
Тема 4.9 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 4.10 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 4.11 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 4.12 Учебная игра «Стритбол»	Правила игры, судейство в игре «Стритбол»	2		
Тема 4.12 Учебная баскетбол	Определение сильнейших команд, участников соревнования	2		
Тема 4.13 Судейство в игре баскетбол	Судьи, жесты, время, штрафные броски	2		
Тема 4.14 <u>Футбол</u> . Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 4.15 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 4.16 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 4.17	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника,	2	ОК 04, ОК 06,	1,2,3

Совершенствование техники владения футбольным мячом.	поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.		ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	
Раздел 5 Виды спорта по выбору		10		
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 5.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 5.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 5.4 7 + 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 15 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)			
Тема 5.5 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Всего		78		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура (III курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 6 Легкая атлетика		16		
Тема 6.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3

Тема 6.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 6.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 6.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 6.5 Прыжки в длину с места и с разбега..	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперёд, 2-3 шага вперёд). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 6.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 6.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 6.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Раздел 7 Гимнастика		16		
Тема 7.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 7.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 7.3 Стойка на лопатках, стойка на	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08	1,2,3

голове, мост из положения на спине, полушпагат.			ЛР 1-3, 6, 11, 12	
Тема 7.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 7.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 7.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 7.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 7.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08	1,2,3
Раздел 8 Спортивные игры		24		
Тема 8.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 8.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 8.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3

Тема 8.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 8.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 8.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 8.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 8.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 8.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 8.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 8.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 8.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3

Раздел 9 Виды спорта по выбору:		4		
Тема 9.1 Ритмическая гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение упражнений слитно.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 9.4 Комплекс ритмической гимнастики	Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Всего		60		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура (IV курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 10 Легкая атлетика		10		
Тема 10.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 10.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 10.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 10.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08	1,2,3

			ЛР 1-3, 6, 11, 12	
Тема 10.5 Прыжки в длину с места и с разбега..	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперёд, 2-3 шага вперёд). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Раздел 11 Спортивные игры		14		
Тема 11.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 11.2 Поддача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 11.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Поддача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 11.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отгалкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 11.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3

Тема 11.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 11.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Раздел 12 Гимнастика		10		
Тема 12.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 12.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 12.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08. ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 12.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Тема 12.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 1-3, 6, 11, 12	1,2,3
Всего		34		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Мячи бадминтонные -2 шт., мячи волейбольные-10 шт., мячи баскетбольные -5 шт., мячи футбольные-3 шт., скакалки-8 шт., теннисные столы-2 шт., теннисные шары-11 шт., теннисные ракетки- 4 шт., гимнастические маты-11 шт., гранаты -7 шт.; волейбольные сетки-1 шт., баскетбольные корзины-2 шт., гири- 4шт.; гимнастическая перекладина -2 шт.; гимнастический мост-2 шт.; гимнастический «Козел» -1 шт.; велосипед - 1 шт., канат-1 шт.

игровое поле с воротами – 1, беговая дорожка- 315 м, гимнастическая перекладина – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., яма для прыжков.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: стулья, столы на 10 мест, ПК – 1 шт. с выходом в Интернет.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1.Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование) .-Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт:

<https://urait.ru/viewer/samostoyatel'naya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-457504#/>

Дополнительная литература:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1.Аллянов , Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - (Профессиональное образование) .- Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт:


<https://www.urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	текущий контроль: устный опрос.
- основы здорового образа жизни	текущий контроль: устный опрос.
	дифференцированный зачет

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г., приказ № 339 и зарегистрированным в Минюсте России 21 июня 2022 г. № 68941.

Разработал



_____ подпись

Полторацкий А.С.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК специальности 21.02.19 Землеустройство

протокол № 6 от «07» 02 2024г.

Председатель ПЦК


_____ подпись

Афиногенова Т.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно - методической комиссии филиала

Протокол № 4 от «14» 02 2024г.

Председатель учебно-методической комиссии


_____ Вандышев Ю.В.