

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01CB6A6C0088B061A645BEDA184126D4C3
Владелец: Овсянников Владимир Иванович
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

Приложение 2.4

к ООП ПСССЗ по специальности

21.02.19 Землеустройство

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

рабочая программа

учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

Укрупненная группа: 21.00.00 Прикладная геология, горное дело,
нефтегазовое дело, геодезия

Специальность: 21.02.19 Землеустройство

базовая подготовка

Одобрена цикловой комиссией

ОГСЭ и МЕНД

Председатель комиссии


 В.А. Чуга

Протокол № 9

от «03» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

 В.И. Овсянников

Приказ № 01-03/059

от «11» мая 2023 г.

Разработчики:

Демченко И.М., преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

ученая степень, звание, должность, место работы, Ф.И.О.

Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура пройдена.

Эксперт:

методист АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

 Т.Ю. Вяткина

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально- гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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	- 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	210
В т. ч. в форме практической подготовки	178
В т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	172
Самостоятельная работа	32
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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, 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 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.	8	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние дистанции.	8	
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м.	8	
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание	16	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Практическое занятие 1 Техника прыжка в длину с места.	8	
	Практическое занятие 2 Бег 100 м. Прыжок в длину с места.	8	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие 3 Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера.	8	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1.	Содержание	12	ОК 03, ОК 08

Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие 4 Совершенствования ведения мяча, передач в движении.	6	
	Практическое занятие 5 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	
	Практическое занятие 6 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	
	Практическое занятие 7 Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	Практическое занятие 8 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	
	Практическое занятие 9 Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	Практическое занятие 10 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	
	Практическое занятие 11 Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	
	Практическое занятие 12 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	
	Практическое занятие 13 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие 14 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	
	Практическое занятие 15 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	
	Практическое занятие 16 Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	
	Практическое занятие 17 Совершенствование техники видов блокирования.	4	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие 18 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			
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики	Содержание	10	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие 19 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	
	Практическое занятие 20 ОФП.	8	
	Практическое занятие 21 ОФП.	4	
	Практическое занятие 22 ОФП.	4	
	Практическое занятие 23 ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		210	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, мячи волейбольные; гимнастические коврики, скакалки, палки гимнастические, сетка волейбольная, кольца баскетбольные.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные 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, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 18.04.2023).

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 18.04.2023).

3. 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)

4. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 18.04.2023).

3.2.2. Дополнительные информационные 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: 18.04.2023).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 08.04.2023).

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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Сдача норм ГТО</p>