

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
Уральский лесотехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО

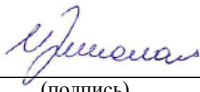
г. Екатеринбург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство.


Разработчик(и):

Преподаватель  В.А. Мошкина
(подпись) (Фамилия И.О.)

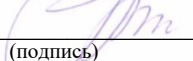
Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК 21.02.04 «Землеустройство» (протокол №5 от «28» февраля 2023 года)

Председатель  И.О. Николаева
(подпись) (Фамилия И.О.)

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методическим советом Уральского лесотехнического колледжа (протокол №5 от «28» февраля 2023 года)

Зам. председателя методического совета  М.В. Зырянова
(подпись) (Фамилия И.О.)

Рабочая программа утверждена директором Уральского лесотехнического колледжа

Директор  М.А. Пономарева
(подпись) (Фамилия И.О.)

«01» марта 2023 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СТ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности **21.02.19 «Землеустройство»**.

Общеобразовательная дисциплина имеет практическую направленность и использует межпредметные связи с дисциплинами БД.11 Основы безопасности жизнедеятельности, ПОО.01 Экология, ЕН.02 Экологические основы природопользования, ОП.07 Охрана труда, ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01,04, 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; -развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; -формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; -овладение технологиями	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

	<p>современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.</p>	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	296
в т.ч.	
1. Основное содержание	148
в т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	166
самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация (3,5,7 семестры – другая; 4,6,8 семестры – дифференцированный зачёт)	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование тем и разделов	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
3 СЕМЕСТР			
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях.		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 1.1 Вводное занятие	Основное содержание/профессионально-ориентированное содержание:		ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Лекция	4	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия	6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.	2	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60-метров и 100 метров.	2	
	Выполнение контрольных нормативов прыжок в длину с места.	2	
Раздел 3. Спортивные игры			ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия	10	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.	2	
	Обучение приёму мяча после подачи.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, поднимание туловища из положения лёжа.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.	2	
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия	8	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой	2	
	Выполнение контрольных норма, бросок мяча в кольцо (штрафной бросок), ведения мяча.	2	
	Обучение ведению мяча левой и правой рукой.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.	2	
Промежуточная аттестация в форме другая		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
4 СЕМЕСТР			

Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.1 Обучение различным техникам передвижения на лыжах.	Практические занятия	6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Обучение технике передвижения одновременному одношажному ходу и двушажному ходу.	2	
	Обучение технике передвижения двушажным попеременным ходом.	2	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км(юноши).	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Совершенствование техники двушажного попеременного хода.	2	
Раздел 5. Спортивные игры			
Тема 5.1. Волейбол	Практические занятия	6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи.	2	
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.	2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.	2	
Раздел 6. Спортивные игры			
Тема 6.1 Баскетбол	Практические занятия	6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой.	1	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.	1	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.	2	
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 7. Спортивные игры			
Тема 7.1 Футбол	Практические занятия	8	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование техники ударов по воротам после обводки.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	Техника остановки мяча, обманные движения(финты)	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
5 СЕМЕСТР			
Раздел 2. Лёгкая атлетика.			
Тема 2.1 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	Практические занятия	6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.	2	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60 метров, 100 метров.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	2	
Раздел 3. Спортивные игры.			ОК.01, ОК.04, ОК.08

Тема3.1 Волейбол	Практические занятия	8	
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подач.	2	
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лёжа.	2	
Тема3.2 Баскетбол.	Практические занятия	8	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой.	2	
	Обучение технике штрафного броска.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо после ведения и штрафной бросок.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	
Тема 3.3 Футбол	Практические занятия	8	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.	4	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.	2	
	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры.	2	
Промежуточная аттестация в форме другая		2	
6 СЕМЕСТР			
Раздел 4. Спортивные игры.		8	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 4.1 Волейбол.	Практические занятия	8	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.	2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		6	
Тема 5.1 Обучение техникам передвижения на лыжах.	Практические занятия	6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Обучение техники передвижения одновременному одношажному ходу и двушажному ходу.	2	
	Обучение техники передвижения двушажному попеременному ходу.	2	
	Прохождение дистанции до 3км. девушки и 5 км. юноши.	2	
Раздел 6. Спортивные игры.		6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 6. 2 Баскетбол.	Практические занятия	6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.	2	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.	2	

	Выполнение контрольных нормативов, Стигание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	
Раздел 7. Общая физическая подготовка		6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 7.1 ОФП	<i>Практические занятия</i>	4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	ОРУ, развитие физического качества «сила», «гибкость», «быстроты».	1	
	Выполнение контрольных нормативов, подтягивание. Юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина.	1	
	Сдача контрольных нормативов, подъём гири 16 кг.(юноши).	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i>	2	
	Комплекс упражнений на все группы мышц.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
7 СЕМЕСТР			
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		22	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 2.1 Волейбол	<i>Практические занятия</i>	12	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.	4	
	Выполнение контрольных нормативов.	4	
	Совершенствование технике приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование технике перемещения и технике подач.	2	
Тема 2.2 Баскетбол	<i>Практические занятия</i>	10	
	Совершенствование технике броска в кольцо левой и правой рукой.	4	
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо(штрафной бросок), ведение мяча.	2	
	Совершенствование технике перемещения и владение мячом.	2	
	Совершенствование технике штрафного броска.	2	
Промежуточная аттестация в форме другая		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
8 СЕМЕСТР			
Раздел 4. Спортивные игры.		10	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 4.1 Волейбол.	<i>Практические занятия</i>	10	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи. Двухсторонняя игра.	4	
	Совершенствование приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.	2	

	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 6. Спортивные игры.		10	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 6. 2 Баскетбол.	<i>Практические занятия</i>	10	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.	4	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.	4	
	Выполнение контрольных нормативов, Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	
Раздел 7. Общая физическая подготовка		10	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 7.1 ОФП	<i>Практические занятия</i>	10	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	ОРУ, развитие физического качества «сила», «гибкость», «быстроты».	2	
	Выполнение контрольных нормативов, подтягивание. Юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина.	4	
	Сдача контрольных нормативов, подъём гири 16 кг.(юноши).	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивные залы, стадион, лыжная база, оснащенные спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

Оборудование учебного кабинета:

- Баскетбольная, волейбольная, футбольная площадки с разметкой,
- спортивный инвентарь,
- баскетбольные кольца,
- волейбольная сетка,
- футбольные ворота.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Печатные издания:

1. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 106 с.

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Р 1-10, Т 1.1-10.3.	- выполнение самостоятельной работы - составление кроссворда - составление комплекса физических упражнений для
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Р 1-10, Т 1.1-10.3.	самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Р 1-10, Т 1.1-10.3.	- контрольное тестирование - оценивание практической работы - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, - сдача нормативов ГТО, - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.