

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

35.02.12 САДОВО-ПАРКОВОЕ И ЛАНДШАФТНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

г. Екатеринбург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

Разработчик(и):

Преподаватель



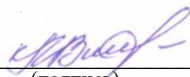
(подпись)

Н.В. Томилина

(Фамилия И.О.)

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство» (протокол №6 от «28» февраля 2023 года)

Председатель



(подпись)

М.В. Кривая

(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



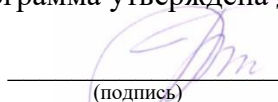
(подпись)

М.В. Зырянова

(Фамилия И.О.)

Рабочая программа утверждена директором Уральского лесотехнического колледжа

Директор



(подпись)

М.А. Пономарева

(Фамилия И.О.)

«01» марта 2023 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и использует межпредметные связи с дисциплинами БД.11 Основы безопасности жизнедеятельности, СГ.03 Безопасность жизнедеятельности.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1 Цель учебной дисциплины

Содержание программы дисциплины «СГ.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 учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01,04,08	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	122
в т.ч.	
1. Основное содержание	116
в т.ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	108
Промежуточная аттестация: 1-3 семестры – в форме другая, 4 семестр-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
1 СЕМЕСТР			
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях.		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 1.1 Вводное занятие	Основное содержание/профессионально-ориентированное содержание:	2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Лекция	2	
	Физическое воспитание в ССУЗах. Техника безопасности на занятиях.	2	
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 прыжков в длину с места.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		24	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия	6	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	
	Выполнение контрольных нормативов, поднимание туловища из положения лёжа.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа	2	
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия	10	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	
	Двухсторонняя игра.	2	
Тема 3.3. Футбол	Практические занятия	6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 м.	2	

	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
	Промежуточная аттестация в форме другая	2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
2 СЕМЕСТР			
Раздел 4. Техника безопасности на занятиях спортивных игр и лыжной подготовки		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 4.1 Вводное занятие	Основное содержание/профессионально-ориентированное содержание:	2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Лекция	2	
	Техника безопасности на занятиях спортивных игр и лыжной подготовки	2	
Раздел 5. Спортивные игры		8	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 5.1. Волейбол	Практические занятия	8	
	Совершенствование верхней и нижней передачи	2	
	Совершенствование технике подач по зонам	2	
	Совершенствование приема мяча после подачи	2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка		8	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 6.1 Обучение различным техникам передвижения на лыжах.	Практические занятия	8	
	Обучение технике передвижения одновременному одношажному ходу и двушажному ходу.	2	
	Обучение технике передвижения двушажным попеременным ходом.	2	
	Обучение технике передвижения в гору и под гору.	2	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км(юноши).	2	
Раздел 7. Спортивные игры		8	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 7.1 Баскетбол	Практические занятия	8	
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой.	2	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.	2	
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 8. Общая физическая подготовка		6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 8.1 ОФП	Практические занятия	6	
	ОРУ, развитие физического качества «сила», «гибкости», «быстроты».	2	
	Выполнение контрольных нормативов, подтягивание. Юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина.	2	
	Сдача контрольных нормативов подъём гири 16 кг.	2	
	Промежуточная аттестация в форме другая	2	ОК.01, ОК.04, ОК.08

3 СЕМЕСТР			
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Лекция: Вводное занятие.	2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.	2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 2.1 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	Практические занятия	6	
	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.		20	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема3.1 Волейбол	Практические занятия	6	
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подач.	2	
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Двухсторонняя игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лёжа.	2	
	Самостоятельная работа.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
Тема3.2 Баскетбол.	Практические занятия	8	
	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	4	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.	2	
	Двухсторонняя игра	2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.	2	
Промежуточная аттестация в форме другая		2	
4 СЕМЕСТР			
Раздел 4. Техника безопасности на занятиях спортивных игр		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 4.1 Вводное занятие	Основное содержание/профессионально-ориентированное содержание:	2	
	Лекция	2	
	Техника безопасности на занятиях спортивных игр	2	

Раздел 5. Спортивные игры.		18	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 1.1 Волейбол.	<i>Практические занятия</i>	6	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. Двухсторонняя игра	2	
Тема 1.2 Баскетбол.	<i>Практические занятия</i>	6	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.	2	
	Сдача контрольных нормативов. Совершенствование штрафного броска и с других зон.	2	
	Сдача контрольных нормативов сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа. Двухсторонняя игра.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i>	2	
	Совершенствование техники владения мячом.	2	
Тема 1.3 Футбол.	<i>Практические занятия</i>	4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование ударов по воротам после обводки. Двухсторонняя игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.	2	
Промежуточная аттестация в форме другая дифференцированного зачета.		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной 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 учебной 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 УЧЕБНОЙ 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.