ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ"
(ЧПОУ ВПК)

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 5

от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ВПК
_____ С.З. Хутинаева

Приказ № 58-Д от « 31 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднего профессионального образования
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
21.02.19 «Землеустройство»

Квалификация подготовки:
специалист по землеустройству
Форма обучения: заочная
Нормативный срок обучения:
3 года 10 месяцев на базе основного общего образования
2 года 10 месяцев на базе среднего общего образования

Владикавказ, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 «Землеустройство».

Организация-разработчик:
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчики:
Ибрагимов Игорь Асманович, Спортивная школа №2 г. Владикавказа, тренер преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 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	**178**
В т. ч. в форме практической подготовки	**172**
В т.ч.во взаимодействии с преподавателем	
теоретическое обучение	6
практические занятия	32
Самостоятельная работа	140
Промежуточная аттестация: зачет, диф.зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Самостоятельная работа	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов1, 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

Основные источники

1. Барчуков И.С. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - https://library.roweb.online

2. Барчуков И.С. Биологические и психофизиологические основы физической культуры. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - https://library.roweb.online

3. Барчуков И.С. Основы здорового образа жизни обучающегося. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - https://library.roweb.online

4. Барчуков И.С. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - https://library.roweb.online

5. Барчуков И.С. Основы физического и спортивного самосовершенствования.[Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - https://library.roweb.online

6. Барчуков И.С. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - https://library.roweb.online

7. Барчуков И.С. Формы и технологии практического обучения и воспитания студентов. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - https://library.roweb.online

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,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. 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		
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	Выполнение практических работ Тестирование штудирование
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.	Сдача норм ГТО Выполнение практических работ Тестирование штудирование