

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Геологический колледж СГУ



Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

21.02.19 Землеустройство

Профиль подготовки
технологический

Квалификация выпускника
специалист по землеустройству

Форма обучения
очная

Саратов
2024

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

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»
геологический колледж СГУ

Разработчик: Никитина Т.Б.- преподаватель геологического колледжа СГУ

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО, специальности СПО 21.02.19 Землеустройство.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Общий объём дисциплины 178 часов, в том числе:

объём учебных занятий 168 часов,

самостоятельной работы 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Общий объём дисциплины	178
Объем учебных занятий	168
в том числе:	
лекции, уроки	6
практические занятия	162
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация проводится в форме	зачета, дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание		2	
	Теоретические занятия		2	
	1 Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях по физической культуре. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		2	ОК 03 ОК 08
Тема 2 Бег на короткие дистанции	Содержание		14	
	Практические занятия		14	
	2	Техника бега на короткие дистанции. Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».	2	ОК 03 ОК 08
	3	Овладение техникой старта, стартового разбега.	2	
	4	Техника низкого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	2	
	5	Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный рывок.	2	
	6	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений.	2	
	7	Особенности техники бега по виражу на стадионе.	2	

		Сдача контрольных нормативов -30 м,60 м.		
	8	Оздоровительный бег. Развитие основных физических качеств.	2	
Тема 3 Бег на средние дистанции	Содержание		16	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия		14	
	9	Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разбег: техника высокого старта, первые шаги, положение тела.	2	
	10	Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный рывок.	2	
	11	Техника переменного бега. Техника повторного и эстафетного бега.	2	
	12-13	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по прямой.	4	
	14	Сдача контрольных нормативов – 500 м (девушки),1000 м (юноши). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	15	Бег по пересечённой местности. Основные этапы бега на средние дистанции.	2	
	Самостоятельная работа Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		2	
Тема 4 Прыжки в длину с разбега	Содержание		12	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия		12	
	16	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	17	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	18	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.	2	
	19	Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза	2	

		амортизации.		
	20	Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению.	2	
	21	Специальные прыжковые упражнения. Сдача контрольных нормативов - прыжок в длину с разбега.	2	
Тема 5 Баскетбол	Содержание		20	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия		18	
	22	Техника безопасности игры. Техника игры в нападении. Технические приемы игры в баскетбол, ведение мяча, выполнение перемещений, стоек, прыжков, остановок и поворотов баскетболиста, выполнение бросков мяча в корзину, выполнение отвлекающих движений (финты), выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.	2	
	23	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	24	Техника владения мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении	2	
	25	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	26	Техника игры в защите. Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижений обычными и приставными шагами в разных направлениях. Техника владения мячом и противодействий. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты и выбивание мяча.	2	
	27	Перехваты мяча. Тактика игры в нападении. Обучение индивидуальным тактическим действиям игрока с мячом и без мяча. Варианты тактических систем в нападении.	2	
	28	Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Выполнение заслонов. Выполнение индивидуальных,	2	

		групповых и командных действий.		
	29	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	2	
	30	Зонная и смешанная защита. Правила игры. Судейство. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2	
Тема 6 Строевые и общеразвивающие упражнения	Содержание		4	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия		4	
	31	Основные понятия о строе, строевые приемы. Выполнение команд, строевые построения и перестроения, передвижения размыкание и смыкание.	2	
	32	Построения, перестроения в колонну, шеренгу, в две шеренги	2	
Тема 7 Атлетическая гимнастика	Содержание		16	ОК 03 ОК 08
	Теоретические занятия		2	
	33	Инструктаж по технике безопасности на тренажерах. Воспитание силовой подготовки.	2	
	Практические занятия		14	
	34	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, с обручем (девочки), упражнения на тренажерах. Сдача контрольных нормативов: подъем туловища из положения лежа на спине (сестрелечь).	2	
	35	Воспитание силовой выносливости. Сдача контрольных нормативов: подъем ног из положения лежа на спине.	2	
	36	Метод повторных усилий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из	2	

		резины, гантелями, гирей, штангой.		
	37	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	38	Метод максимальных усилий. Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2	
	39	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	40	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
Тема 8 Футбол	Содержание		12	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия		10	
	41	Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча, передача мяча, остановка мяча на месте и в движении.	2	
	42	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы.	2	
	43	Удар по мячу головой на месте и в прыжке. Остановка мяча стопой, коленом, грудью. Отбор мяча, обманные движения.	2	
	44	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Техника игры вратаря. Тактика защиты, тактика нападения.	2	
	45	Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа Освоение технических и тактических приемов игры в футбол		2	
Тема 9	Содержание		10	ОК 03

Акробатика	Практические занятия		10	ОК 08
	46	Методика обучения акробатических упражнений. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. Сдача контрольных нормативов: подъем ног лёжа на спине	2	
	47	Развитие гибкости. Стойка на лопатках согнув ноги, кувырок назад, «мост» с помощью. Сдача контрольных нормативов: наклон туловища вперед из положения сидя.	2	
	48	Стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок вперед, кувырок вперед через препятствие высотой 90см.	2	
	49	Выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки.	2	
	50	Упражнения на развитие гибкости, координации. Сдача контрольных нормативов: акробатическая связка	2	
Тема 10 Волейбол	Содержание		16	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия		14	
	51	Техника безопасности игры. Воспитание физических, нравственных, психических качеств. Специальные упражнения. Стойки. Передвижения. ОРУ на месте. Передача и прием мяча в парах.	2	
	52	Техника игры в нападении. Выполнение: разбега, напрыгивания, толчка, удара по мячу. Выполнение нападающего удара прямого, по ходу (из зоны 4 и 2).	2	
	53	Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Тактика игры в волейбол.	2	
	54	Обучение тактическим приемам игры в нападении и в защите, выбор места игроком для получения мяча, различные варианты	2	

		схем попадания и защиты, двухсторонние учебно-тренировочные игры, изучение правил соревнований, судейство.		
	55	Передачи мяча сверху и снизу. Техника нападающего удара, блокирование, техника прямой подачи.	2	
	56-57	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по зонам на площадке.	4	
	Самостоятельная работа Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		2	
Тема 11 Настольный теннис	Содержание		12	ОК 03 ОК 08
	Теоретические занятия		2	
	58	Техника игры. Краткий исторический обзор игры. Место занятий, оборудование и инвентарь. Правила игры, правила соревнований. Судейство.	2	
	Практические занятия		10	
	59	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) в игре.	2	
	60	Изучение техники подач, вращение мяча, игра в нападении и защите. Совершенствование технических и тактических приемов во время игры.	2	
	61-62	Совершенствование техники владения мячом. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис.	4	
	63	Технические и тактические приемы игры. Двухсторонняя и четырехсторонняя игра.	2	
Тема 12 Общая физическая подготовка	Содержание		22	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия		22	
	64	Развитие общей физической подготовки (ОФП). Воспитание и		

		развитие основных физических качеств. Сдача контрольных нормативов: подтягивание в висе на перекладине.	2	
	65	Круговая тренировка. Метод дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Сдача контрольных нормативов: прыжки через скакалку.	2	
	66	Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	2	
	67	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	68	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	69	6-ти минутный бег, эстафеты с элементами ОФП. Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	70	Кроссовый бег в медленном темпе. Чередования бега и ходьбы. Упражнения для развития выносливости.	2	
	71	12-ти минутный бег. Самоконтроль. Самостраховка. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.	2	
	72	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	
	73	Развитие основных физических качеств. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	2	
	74	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
Тема 13 Бег на длинные дистанции	Содержание		22	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия		20	
	75	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития	2	

		выносливости.		
	76	Владение техникой бега на длинные дистанции.	2	
	77	Техника бега на длинные дистанции: Старт и стартовый разбег.	2	
	78	Техника высокого старта, первые шаги, положение тела. Техника бега по дистанции.	2	
	79	Положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный рывок.	2	
	80	Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.	2	
	81	Бег на длинные дистанции с разной интенсивностью, в сочетании с ходьбой. Развитие выносливости.	2	
	82	Сдача контрольных нормативов – 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	2	
	84	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	84	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов. Зачёт.	2	
		Самостоятельная работа	2	
		Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Промежуточная аттестация проводится в форме			зачета, дифференцированного зачета	
Всего			178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота, теннисные столы, сетка, теннисные ракетки, шарики для настольного тенниса, гимнастические маты, коврики, штанга, блины, гири, гантели, скакалки, обручи, гимнастические палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com> (дата обращения: 15.03.2024). – ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 15.03.2024). — Текст : электронный. - ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю.

Дополнительные источники:

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 15.03.2024). — Текст : электронный.- ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю.

Интернет-ресурсы:

1. Википедия. Режим допуска

http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура

2. ФизкультУРА. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

3. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи.

Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>

4. Библиотека Международной Спортивной Информации (БМСИ).

Режим доступа: <http://bmsi.ru/>

5. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5».

Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> 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	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО

Разработчик(и) Никитина Т.Б.

Программа одобрена на заседании ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин

от 17.04.2024 г. протокол №8

Председатель ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин

 /Фадеева О.А./

Директор геологического колледжа СГУ

Зам. директора по УР

 Л.К.Верина

 С.А.Савченко