**Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация   
"Колледж "Кадры для цифровой экономики"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина СГ.04Физическая культура Специальность 21.02.19 Землеустройство

Квалификация выпускника

Специалист по землеустройству

Срок получения СПО

3 года 10 месяцев

Форма обучения Очная

г. Махачкала 2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04Физическая культура по специальности 21.02.19 Землеустройство разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ от 18 мая 2022 года № 339 и примерной основной образовательной программы по специальности.

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация "Колледж "Кадры для цифровой экономики"

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 4

[УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ](#_TOC_250001)

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 5

[ДИСЦИПЛИНЫ](#_TOC_250000)

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10
2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 12

# УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

# ДИСЦИПЛИНЫ

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 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. |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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** | **174** |
| В т.ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 174 |
| Самостоятельная работа **1** | - |
| **Промежуточная аттестация** |  |

1Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 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 практическо й**  **подготовки, ак. ч** | **Коды компетенций и личностных результатов2, формированию которых**  **способствует элемент**  **программы** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Введение** | **Содержание** | *4* | 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** | **Содержание** | ***8*** | ОК 03, ОК 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***8*** |

2 В соответствии с Приложением 3 ПООП.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **места** | 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** | ***12*** | ОК 03, ОК 08 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***12*** |
| 1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. | *6* |
| 2. Правила игры. Учебная игра. | *6* |
| **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** | **Содержание** | ***10*** | ОК 03, ОК 08  . |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***10*** |
| 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки. | *10* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тренажерном зале** |  |  |  |
| **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*** |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

**Кабинет «Безопасности жизнедеятельности и охраны труда»**

рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска меловая, комплект учебно-методической документации.

## Технические средства обучения:

переносной мультимедийный комплект (компьютер с лицензионным программным обеспечением, проектор и экран).

## Спортивный зал:

игровой зал для занятий спортивными играми; тренажерный зал с тренажерами; вертикальный велотренажер клубный WNQ 7318LC, силовая мультистанция ЕХМ 2750, стол теннисный, шлем с маской для армейского рукопашного боя, лапы, маты, гири, гантели, перекладина, штанга, гранаты, мячи, теннисные столы.

## Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

## Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО]

/А.А.Бишаева.- [7-eизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5- 4468-9406-2 -Тескт:непосредственный

1. 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

## Основные электронные издания

* + - 1. 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).
      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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
* URL: https://urait.ru/bcode/475342(дата обращения: 02.08.2021).
  + - 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, 2021. — 148 с.
* (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный

// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476074 (дата обращения: 06.08.2021).

* + - 1. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
* URL: https://urait.ru/bcode/475342 (дата обращения: 06.08.2021).
  + - 1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
      2. Мелентьева, Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха / Н. Н. Мелентьева. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-8114-9721-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207545> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
      3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
      4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
      5. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
      6. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
      7. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## Дополнительные 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: 02.08.2021).

* + - 1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).
      2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: https://[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
      3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://olympic.ru](http://olympic.ru/)
      4. Электронно-библиотечная система «Лань». (Режим доступа): URL: https://e.lanbook.com/
      5. Электронно-библиотечная система «Знаниум». (Режим доступа): URL: https://znanium.com/
      6. Научная электронная библиотека «eLibrary». (Режим доступа): URL: https://elibrary.ru/

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения****3* | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| О роли физической культуры | Демонстрирует системные | Результаты тестирования |
| в общекультурном, | знания в области основ | Экспертная оценка по |
| профессиональном и социальном | здорового образа жизни и роли | результатам наблюдения за |
| развитии человека | физической культуры в | деятельностью студента в |
| Основы здорового образа жизни | гармоничном развитии | процессе освоения учебной |
|  | личности человека, | дисциплины |
|  | Владеет информацией о |  |
|  | регулярных физических |  |
|  | нагрузках в выбранной |  |
|  | специальности и способах |  |
|  | профилактики |  |
|  | профзаболеваний |  |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| Использовать физкультурно- | Демонстрирует навыки | Экспертная оценка по |
| оздоровительную деятельность | владения, тактикой в | результатам наблюдения за |
| для укрепления здоровья, | спортивных играх; | деятельностью студента в |
| достижения жизненных и | Владеет техниками | процессе освоения учебной |
| профессиональных целей | выполнения двигательных | дисциплины |
|  | действий; | Сдача норм ГТО |
|  | Выполняет тактико- |  |
|  | технические действия в игре; |  |
|  | Применяет рациональные |  |
|  | приемы двигательных функций |  |
|  | в профессиональной |  |
|  | деятельности. |  |

3 Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.