

**«БИРСККООПТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 21.02.19 Землеустройство**

**Объем: 180 часов**

**2024 г.**

Рабочая программа по учебной дисциплине **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 18 мая 2022 г. № 339.

**Организация-разработчик:**

Автономная некоммерческая профессиональная  
образовательная организация «Бирский кооперативный техникум»

***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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 физкультурнооздоровительную 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>180</b>
<b>В т. ч. в форме практической подготовки</b>	<b>172</b>
В т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	172
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах и в форме зачета в 8 семестре</b>	<b>2</b>

## 2.2. 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 практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формирование которых способствует элементу программы	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	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.			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>28</b>	ОК 03, ОК 08	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			<b>28</b>
	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		

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПОП.

	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 10x10 м	4	
	7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4	
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	4	
	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4	
<b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	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	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	6	
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	6	

<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника перемещений, стоек, бросков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Индивидуальная и командная тактика игры.</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Судейство</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	2. Учебная игра. Судейство	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
<b>Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	
	2. Правила игры. Учебная игра.	4	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Подачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	

	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара. 2. Совершенствование техники видов блокирования	6 4	
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
<b>Тема 3.6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>			
<b>Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	10	
<b>Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>18</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>	
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	8	ОК 03, ОК 08
	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	

<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах и в форме зачета в 8 семестре</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>180</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом; Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; Стрелковый тир.

#### **3.2 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.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2022.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный 2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 20123. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. 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 978-5-8114-94712. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https://e.lanbook.com/book/195475\\_](https://e.lanbook.com/book/195475_) (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. 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 978-5-8114-97638. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https://e.lanbook.com/book/198284\\_](https://e.lanbook.com/book/198284_) (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 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\\_](https://e.lanbook.com/book/193301_) (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. 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\\_](https://e.lanbook.com/book/174986_) (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\\_](https://e.lanbook.com/book/207539_) (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. 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\\_](https://e.lanbook.com/book/207545_) (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. 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\\_](https://e.lanbook.com/book/156380_) (дата обращения: 22.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. 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).
9. 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).
10. 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).

11. 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).

### 3.2.3. 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, 2023. — 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).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 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).
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>
5. Электронно-библиотечная система «Лань». (Режим доступа): URL: <https://e.lanbook.com/>
6. Электронно-библиотечная система «Знаниум». (Режим доступа): URL: <https://znanium.com/>
7. Научная электронная библиотека «eLibrary». (Режим доступа): URL: <https://elibrary.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		

<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>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</p>	<p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>Оценка качества знаний при сдаче зачета, дифференцированного зачета.</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p>		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины.</p> <p>Сдача норм ГТО;</p> <p>Оценка качества знаний при сдаче зачета, дифференцированного зачета.</p>