

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 24.09.2024 10:34:10
Уникальный идентификатор:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и
инженерии имени Н.И. Вавилова»
Марксовский филиал**

**Утверждаю
Директор филиала**



_____ Кучеренко И.А.

«21» ноября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура
Специальность	21.02.19 Землеустройство
Квалификация выпускника	Специалист по землеустройству
Нормативный срок обучения	3 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

Маркс 2023 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 21.02.19 Землеустройство, укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изм., пр. №732 от 12 августа 2022 г.) и с учетом примерной программы, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Марксовский сельскохозяйственный техникум - филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова».

Разработчики: Кучеренко Н.С., преподаватель физической культуры.

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» протокол № 3 от «27» октября 2023 года.

Рекомендована Методическим советом филиала к использованию в учебном процессе по специальности 21.02.19 Землеустройство, протокол № 3 от «21» ноября 2023 года.

Утверждена Директором и Советом филиала протокол № 2 от «21» ноября 2023 года.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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 общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК .

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с

	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их 	<p>учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, к динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
--	--	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>достоверность прогнозировать изменения в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля
--	---	--

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p>	<p>координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p> <p>- готовность к саморазвитию самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p>	<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, к динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного</p>
---	--	---

<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - Потребность в физическом совершенствовании, занятиях в спортивно- оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать 	<p>комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, к динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально- прикладной сфере;
--	--	--

	формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- иметь положительную динамику в развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	--

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная нагрузка по учебному плану - 78 часов из них практических- 76 часов, теоретических-2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная нагрузка по учебному плану (всего)	78
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	76
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2 семестрах	12

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

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретический			
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Основные понятия: Физическая культура и спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Психическая и функционально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура личности. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Требования к зачету	2	2
Раздел 2 Легкая атлетика		24	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия 1. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2. Переменный, повторный, эстафетный бег.	4	
Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега	Практические занятия 1. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4	
Тема 2.3 Метание гранаты	Практические занятия 1. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания. 2. Выполнение метания с места, с разбега на дальность. Выполнение метания на точность попадания. 3. Совершенствование техники метания гранаты.	6	
Тема 2.4 Бег по пересеченной местности (кросс)	Практические занятия 1. Стартовые ускорения, бег на различных участках (по мягкому и твердому грунту). 2. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000-3000м.	4	
Тема 2.5 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	Практические занятия 1. Техника и тактика бега на средние дистанции и длинные дистанции. 2. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. 3. Спортивная тренировка. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование.	6	
Раздел 3 Баскетбол		12	
Тема 3.1 Правила игры и судейства	Практические занятия 1. Правила игры. Жесты судьи. Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований и судейство.	2	

Тема 3.2 Техника владения мячом	Практические занятия 1. Броски мяча в корзину: с разных точек площадки с места, в движении, штрафные броски, после отскока от щита.	2	
Тема 3.3 Техника игры в защите	Практические занятия 1.Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижений обычными и приставными шагами в различных направлениях. Техника владения мячом и противодействий.	2	
Тема 3.4 Техника игры в нападении	Практические занятия 1.Выполнение ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2	
Тема 3.5 Тактика игры в защите	Практические занятия 1.Зонная и смешанная защита. Судейство.	2	
Тема 3.6 Тактика игры в нападении	Практические занятия 1.Выполнение индивидуальных, групповых командных действий. Выполнение быстрых прорывов. Учебная игра.	2	
Раздел 4 Волейбол		16	
Тема 4.1 Техника владения мячом	Практические занятия 1.Основные правила проведения соревнований и судейство. 2.Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении.	4	
Тема 4.2 Техника игры в защите	Практические занятия 1.Одиночное и групповое блокирование. 2.Игра после блока, страховка блока.	4	
Тема 4.3 Техника игры в нападении	Практические занятия 1.Использовать технические приемы во время игры в нападении. Выполнение: разбега, прыжок толчка, удара по мячу. 2.Двусторонняя игра, судейство.	4	
Тема 4.4	Практические занятия		

Тактика игры в волейбол	1.Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. 2.Судейство.	4	
Раздел 5 Лыжная подготовка		16	
Тема 5.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	Практические занятия 1.Специальные и подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на месте и в движении. 2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. 3.Прохождение дистанции скользящим шагом.	6	
Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Практические занятия 1.Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. 2.Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. 3.Контрольные нормативы.	6	
Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Практические занятия 1.Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа. 2.Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	4	
Раздел 6 Гимнастика		8	
Тема 6.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Практические занятия 1.Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки, физкультминутки. 2. Выполнение элементов вольных и акробатических упражнений	4	
Тема 6.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практические занятия 1.Выполнение страховки и само страховки. Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений	2	
Тема 6.3 Акробатика. Вольные упражнения	Практические занятия. 1.Подтягивание на высокой перекладине, упражнение на пресс.	2	
		Всего	78

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: Инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольный, мячи волейбольный, мячи футбольный, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Спортивный инвентарь: брусья средней высоты, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, бревно гимнастическое, перекладина, штанга, гантели, гири, стенка гимнастическая 6 пролетов, скакалки, маты спортивные, канат, палки гимнастические, гранаты весом 500 гр. и 700 гр., секундомер, рулетка, эстафетные палочки.

В открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий входит: футбольное поле со стандартными воротами (45X18 м), волейбольная площадка (9X18 м), силовой городок: рукоход, комплекс перекладин; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова Физическая культура и физическая подготовка, М, ЮНИТИ, 2021, 431с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2022 — 424с. — (Профессиональное образование).

3. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2021.

Дополнительные источники:

1. _Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Высшая школа, 2021 – 91с.

2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М.: Физкультура и спорт, 2021 – 132с.

3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2022 – 272с.

4. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально-биологические основы

физической культуры. – М., 2021.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2021.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента – М.: Гардарики, 2021 – 448с. Гриф МинобрНауки;

7. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – 7-е изд.; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 176с. Гриф МинобрНауки;

8. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2021 – 352с. Гриф МинобрНауки.

Справочная и нормативная литература:

1. Единая классификация по легкой атлетике и легкой атлетике.
2. Правила организации и проведения соревнований по спортивным играм.

Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека [Электронные ресурсы] Режим доступа: nosdrin.21416.edusite.ru/p28aa1.htm

2. Физическая культура – Интернет-ресурсы: Межшкольный Ресурсный [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.edunet.uz/mediak...isection.php?...ID

3. Интернет-ресурсы: физическая культура [Электронные ресурсы]

Режим доступа: P.q.aleks-metod.narod.ru/p70aa1.htm/

4. Физическая культура и спорт – Каталог образовательных интернет-ресурсов [Электронные ресурсы] Режим доступа: pqinx1.informika.ru/modules.php?...Web...

5. Учебная литература по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: herzen-ffk.my1.ru/index/0-2

6. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: sc.karelia.ru/catalog/.../92/?&...3

7. Здоровье и физическая культура студента Бароненко В.А., Рапопорт А.А. [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.allenq.ru/d/hlth1/hlth1-014.htm

8. Интернет-ресурсы для учителя физкультуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: uforum.uz.>...>Edunet.uz&Connect.uz

9. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.zloy-fizruk.narod.ru/

10. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы. Режим доступа: www.ftraner.ru/

11. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: imc.rkc-74.ru/catalog/rubr/.../92/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки результатов	Формы и методы обучения
освоенные умения		
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,	Экспертная оценка выполнения упражнений на практических занятиях. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Экспертная оценка выполнения приемов самомассажа и релаксации на практических занятиях. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях. Зачет.	Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа
усвоенные знания		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Зачет.	Устный, индивидуальный, фронтальный, тестовый опрос. Внеаудиторная самостоятельная работа
основа здорового образа жизни;	Зачет.	Устный, индивидуальный, фронтальный, тестовый опрос. Внеаудиторная самостоятельная работа