**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГБПОУ РК «КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Введено в действие  приказом директора  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Казак |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 Физическая культура**

2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель методсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Казак С.В. | | Рассмотрено и одобрено на заседании  предметной цикловой комиссии  электро-технических дисциплин  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зимина Ю.А. | |
|  | |  | |
|  | |  | |
|  | |  | |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 21.02.19 Землеустройство, приказ Министерства просвещения РФ от 10 июля 2023 г. № 519, с учетом примерной основной образовательной программы специальности: 21.02.19 Землеустройство.

Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»

Разработчики:

Селимов Дмитрий Сергеевич, преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| * + 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**   **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| * + 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| * + 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **11** |
| **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплиныиСГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.09 Землеустройство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Инвариантные целевые ориентиры воспитания в соответствии с Рабочей программой воспитания, входящей в состав настоящей образовательной программы, соотносятся с общими компетенциями (далее -ОК), формирование которых является результатом освоения программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| 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 в часах** |
| **Объем образовательной программы** | **160 188** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 172 |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **188** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 10 |
| практические занятия | 154 172 |
| **Промежуточная аттестация зачет** *3,5,7 семестр*  **дифференцированный зачет** *4,6,8 семестр* | **6** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименованиеразделовитем** | **Содержание учебного материала, лабораторные занятия, практические занятия,самостоятельнаяработаобучающихся,курсоваяработа(проект)** *(еслипредусмотрено)* | | | | | | | | | **Объем часов/**  **в т.ч. в форме практической подготовки** | **Коды формируемых**  **компетенций** |
| **Введение** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  | ОК 08 |
| **1** | | | | | | | | Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.  Социально-биологические основы физической культуры. | **2** |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | **54/52** |  |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **1** | | | | | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетики | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **28/28** |
| **1** | | | | | | | Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения | | *4/4* |
| **2** | | | | | | | Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м | | *4/4* |
| **3** | | | | | | | Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции | | *4/4* |
| **4** | | | | | | | Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции.  Бег 2000-3000 м | | *4/4* |
| **5** | | | | | | | Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м | | *4/4* |
| **6** | | | | | | | Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м | | *4/4* |
| **7** | | | | | | | Кроссовый бег 2000-3000 м | | *4/4* |
| **Тема 1.2.**  **Прыжок в длину с места** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **8/8** |
| **8** | | | | | | | Техника прыжка в длину с места | | *4/4* |
| **9** | | | | | | | Бег 100 м. Прыжок в длину с места | | *4/4* |
| **Тема 1.3. Эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **4/4** |
| **10** | | | | | | | Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера | | *4/4* |
| **Тема 1.4.**  **Метание гранаты.** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **12/12** |
| **11** | | | | | | | Обучение техники метания гранаты | | *4/4* |
| **12** | | | | | | | Сдача норматива в метании гранаты | | *4/4* |
| **13** | | | | | | | Метание гранаты. Бег 500-1000 м. | | *4/4* |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | | | | | | | | **38/36** |
| **Тема 2.1.**  **Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **1** | | Техника безопасности при игре в баскетбол | | | | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **12/12** |
| **14** | | | | | | | Совершенствования ведения мяча, передач в движении | | *6/6* |
| **15** | | | | | | | Совершенствование бросков мяча с места и в движении | | *6/6* |
| **Тема 2.2.**  **Техника перемещений, стоек, бросков.** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **6/6** |
| **16** | | | Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. | | | | | | *6/6* |
| **Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **8/8** |
| **17** | | | | Индивидуальная и командная тактика игры в защите. | | | | | *4/4* |
| **18** | | | | Индивидуальная и командная тактика игры в нападении. | | | | | *4/4* |
| **Тема 2.4.**  **Судейство** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **10/10** |
| **19** | | | | | | | Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство. | | *4/4* |
| **20** | | | | | | | Учебная игра. Судейство | | *6/6* |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | | | | | | **52/50** |  |
| **Тема 3.1.**  **Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** |  |
| **1** | | | | | | Техника безопасности при игре в волейбол | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **10/10** |
| **21** | | | | | | | Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. | | *6/6* |
| **22** | | | | | | | Правила игры. Учебная игра. | | *4/4* |
| **Тема 3.2.**  **Прием и передачи мяча** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **8/8** |
| **23** | | | | | | | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | | *4* |
| **24** | | | | | | | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. | | *4* |
| **Тема 3.3.**  **Подачи мяча** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **8/8** |
| **25** | | | | | | Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | | | *8\8* |
| **Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | *-* | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | ***10/10*** |
| **26** | | | | | | Совершенствование техники видов нападающего удара. | | | *6* |
| **27** | | | | | | Совершенствование техники видов блокирования | | | *4* |
| **Тема 3.5.**  **Тактика нападения** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | *-* | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | ***8/8*** |
| **28** | | | | | | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | | | *8* |
| **Тема 3.6.**  **Тактика защиты** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | |  | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | ***6/6*** |
| **29** | | | | | | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. | | | *6* |
| **Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах** | | | | | | | | | | **12/10** |  |
| **Тема 5.1. Легкоатлетическая**  **гимнастика, работа**  **на тренажерах** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **1** | | | | | Техника безопасности при работе на тренажерах | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **10/10** |
| **30** | | | | | | | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. | | 10/10 |
| **Раздел 5. Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | **24/24** |  |
| **Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | **-** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **10/10** |
| **31** | Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки. | | | | | | | | *10/10* |
| **Тема 4.2.**  **Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | *-* | ОК 08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | ***14/14*** |
| **32** | ОФП. Упражнения на снарядах. | | | | | | | | *4/4* |
| **33** | ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. | | | | | | | | *4/4* |
| **34** | ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. | | | | | | | | *4/4* |
| **35** | ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов. | | | | | | | | *2/2* |
| **Промежуточная аттестация** |  | **зачет** *3,5,7 семестр*  **дифференцированный зачет** *4,6,8 семестр* | | | | | | | | -  6 | ОК 08 |
| **Всего:** | | | | | | | | | | **160** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованные раздевалки.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. 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

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

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, 2023. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8.
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.
4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.
5. 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.

**3.2.2. Основные электронные издания**

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
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
3. 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>
4. 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

**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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143
2. 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>
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** |
| **Знать**  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 обучающегося в процессе освоения учебной 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 обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины  Сдача норм ГТО |