Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа Учебной дисциплины**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 21.02.19 Землеустройство

(учебный план 2024)

Челябинск, 2024

**АКТ СОГЛАСОВАНИЯ**

**На программу УД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**рабочая программа составлена для студентов очной формы обучения специальности среднего профессионального образования 21.02.19 Землеустройство, разработанную преподавателем ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»**

### Программа составлена для студентов очной формы обучения, в соответствии с требованиями работодателя по специальности21.02.19 Землеустройство.

Настоящая программа рассчитана на 174 часа. Программа обеспечивает подготовку квалифицированных специалистов среднего звена.

Автором разработана структура рабочей программы, последовательность изучения учебного материала, представлены требования к результатам освоения дисциплины, предусмотрена самостоятельная работа, указаны её виды и объем.

Тематический план раскрывает содержание учебного материала и практических работ, самостоятельной работы обучающихся и время, отведенное на каждый вид работы. Программа может быть использована в общеобразовательных учреждениях СПО для студентов очной и заочной форм обучения специальности 21.02.19 Землеустройство.



# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **условия реализации рабочей программы учебной дисциплины** | 13 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 14 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения ОБУЧАЮЩИМИСЯ учебной дисциплины В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ** | 15 |
| **МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ** | 16 |

1. **паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности21.02.19 Землеустройство

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл (СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

**1.3.Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
| ОК 03, ОК 08  ЛР 2  ЛР 7  ЛР 14 | - 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. |

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов;

часть программы-174 часов реализуется в форме практической подготовки и включает практических занятий - 174часа

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

**2.Структура и содержание учебной дисциплины**

**2.1Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 174 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 174 |
| в том числе: |  |
| **Практической подготовки** | 174 |
| практические занятия | 174 |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект) | *-* |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | 0 |
| **Итоговая аттестация в форме зачета** | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплиныФизическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, ак. ч /  в том числе  в форме практической подготовки, ак. ч** | **Уровень освоения** |
| *1* | *2* | *3* | **4** |
| **Введение** | **Содержание** | *-* |  |
| 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*** | *Знать*  - о роли физической культуры  в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни.  *Уметь*  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  ЛР 2 ЛР 7 ЛР 14 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***28*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(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 места** | **Содержание** | ***8*** |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***8*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(8)*** |
| 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*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(4)*** |
| 1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера» | *4* |
| **Тема 1.4.**  **Метание гранаты** | **Содержание** | ***12*** |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***12*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(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*** | *Знать*  - о роли физической культуры  в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни.  *Уметь*  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  ЛР 2 ЛР 7 ЛР 14 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***12*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(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*** |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***6*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(6)*** |
| 1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. | *6* |
| **Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.** | **Содержание** | ***8*** |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***8*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(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*** |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***10*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(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** | ***10*** | *Знать*  - о роли физической культуры  в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни.  *Уметь*  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  ЛР 2 ЛР 7 ЛР 14 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***10*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(10)*** |
| 1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. | *6* |
| 2. Правила игры. Учебная игра. | *4* |
| **Тема 3.2.**  **Прием и передачи мяча** | **Содержание** | ***8*** |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***8*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(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*** |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***8*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(8)*** |
| 1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | *8* |
| **Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование** | **Содержание** | ***16*** |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***16*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(16)*** |
| 1. Совершенствование техники видов нападающего удара. | *8* |
| 2. Совершенствование техники видов блокирования | *8* |
| **Тема 3.5.**  **Тактика нападения** | **Содержание** | ***8*** |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***8*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(8)*** |
| 1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | *8* |
| **Тема 3.6.**  **Тактика защиты** | **Содержание** | ***6*** |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***6*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(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 тренажерном зале** | **Содержание** | ***10*** | *Знать*  - о роли физической культуры  в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни.  *Уметь*  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  ЛР 2 ЛР 7 ЛР 14 |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***10*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(10)*** |
| 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки. | *10* |
| **Тема 4.2.**  **Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО** | **Содержание** | ***14*** |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | ***14*** |
| ***Практическая подготовка*** | ***(14)*** |
| 1. ОФП. Упражнения на снарядах. | *4* |
| 2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. | *4* |
| 3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. | *2* |
| 4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов. | *2* |
| **Зачет** | | ***2*** |  |
| **Всего:** | | ***174*** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ :**

**3.1. Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал, располагающийспортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Стрелковый тир.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы:**

Основные источники:

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», 2019. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

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 (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, 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).
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 BOOK.ru (Режим доступа): URL: <https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FBOOK.RU&el=snippet>

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контрольи оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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

# **5. Контроль и оценка результатов Освоения ОБУЧАЮЩИМИСЯ учебной дисциплины В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | **ЛР 2** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания,  определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | **ЛР 14** |

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных образовательной программой.

Комплекс примерных критериев оценки личностных результатов обучающихся:

* оценка собственного продвижения, личностного развития;
* положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
* ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
* проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
* участие в исследовательской и проектной работе;
* участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
* конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
* демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
* участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
* проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности

# **6. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание и формы  деятельности** | **Участники**  *(курс, группа, члены кружка, секции, проектная команда и т.п.)* | **Место  проведения** | **Ответственные** | **Коды ЛР** |
| март | Участие в областной студенческой НТК | Студенты специальности | ГБПОУ ЮУрГТК | преподаватель | ЛР 14 |
| март | Участие в мероприятиях недели финансовой грамотности | Студенты специальности | ГБПОУ ЮУрГТК | руководитель специальности,  куратор группы,  преподаватель | ЛР 14 |
| март | подготовка и проведение колледжного этапа областной олимпиады профессионального мастерства по специальности | Студенты специальности | ГБПОУ ЮУрГТК | руководитель специальности,  преподаватель | ЛР 14 |
| 1,2 семестр | Проведение встреч с представителями образовательных организаций ВПО и работодателями с целью планирования дальнейшего развития профессиональной карьеры | Студенты специальности | ГБПОУ ЮУрГТК | зав. отделениями, руководитель специальности,  куратор  группы | ЛР 14 |
| январь | Проведение мероприятий в рамках недели специальностей ОЭиИ | Студенты специальности | ГБПОУ ЮУрГТК | зав. отделениями, руководитель специальности,  куратор  группы, преподаватели | ЛР 14 |
| 2022 – 2026гг. | организация и проведение недели финансовой грамотности,  - подготовка участников и организация участия студентов в олимпиадах, конкурсах, «Финансовых» боях» и иных мероприятиях областного, всероссийского уровней | Студенты специальности | ГБПОУ ЮУрГТК | зам.директора по УМР, лидер проекта  команда проекта | ЛР 2  ЛР 7  ЛР 14 |
| ежегодно, март  ежегодно, май | Проведение колледжного конкурса на лучший бизнес-проект  Подготовка участников и организация участия в областном конкурсе на лучший предпринимательский проект «Свое дело» | Студенты специальности | ГБПОУ ЮУрГТК | зам.директора по УПР, преподаватели  зам.директора по УПР, преподаватели | ЛР 2  ЛР 7 |
| 2022 – 2026гг | Обучение по бизнес планированию  Презентация студенческих бизнес проектов | Студенты специальности | ГБПОУ ЮУрГТК | зам.директора по УМР, зав. УМЦ | ЛР 2  ЛР 7  ЛР 14 |