

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаров Алексей Владимирович
Должность: И.о. директора технологического колледжа
Дата подписания: 25.01.2024 15:22:48
Уникальный программный ключ:
7f14295cc243663512787ff1135f9c1203eca75d



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»**
(ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе



Е.В. Хохлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Специальность: 21.02.19 Землеустройство

Москва, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности 21.02.19 Землеустройство

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов реализации программы воспитания (дескрипторы):

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 20. Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 23. Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

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 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 23	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
теоретическое обучение	2
практические занятия	160
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета -4,6,8 семестр;</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК03, ОК08
	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.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		160	
Тема 2.1. ОФП контроль.	Практические занятия	2	ОК03, ОК08
	Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с обручем. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.		
	ОРУ для мышц ног. Подтягивание на высокой перекладине. Вис на согнутых руках.	2	
	ОРУ для мышц рук. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Прыжки через скакалку Поднимание опускание туловища из положения лежа.		

Раздел 3. Легкая атлетика		26	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия	12	ОК03, ОК08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений.	2	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2	
	Сдача контрольного норматива в технике бега с препятствием.	2	
Тема 3.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия	6	ОК03, ОК08
	Техника бега по дистанции.		
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
	Кроссовая подготовка.	2	
Тема 3.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практические занятия	8	ОК03, ОК08
	Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	2	
	Прыжки через планку на двух ногах (результат).	2	
		2	

	Прыжок вверх из полного приседа, приседание на одной ноге.		
Раздел 4. Волейбол		52	
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка. Техника приёма и передачи мяча	Практические занятия		OK03, OK08
	Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка. Техника приёма и передачи мяча.	16	
	Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом.	2	
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков.	2	
	Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Совершенствование и выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	
	Элементы волейбола.	2	
	Совершенствование, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча,	2	
	Подачи мяча.	2	
	Верхние и нижние передачи мяча в движении и на месте.	2	
Тема 4.2 Техника подачи мяча. Техника нападающего удара	Практические занятия	16	OK03, OK08
	Техника подачи мяча. Техника нападающего удара.		
	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Совершенствование, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	
	выполнение специальных упражнений волейболиста. Верхняя прямая подача.	2	
	Боковая прямая подача мяча.	2	

	Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара.	2	
	Техника нижней подачи и приёма после неё.	2	
	Отработка техники прямого нападающего удара.	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
Тема 4.3. Техника блокирования. Техника игры в защите. Техника игры в нападении Тактика игры	Практические занятия	20	ОК03, ОК08
	Техника блокирования. Техника игры в защите. Техника игры в нападении Тактика игры.		
	Выполнение комплекса ОРУ. Совершенствование техники игры в защите.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.	2	
	Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.	2	
	Закрепление техники подач и нападающего удара.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре.	2	
	Совершенствование техники игры в нападении. Закрепление техники игры в защите.	2	
	Учебная игра .Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.	2	

	Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара.	2	
	Участие в судействе. Участие в контрольной игре.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		12	ОК03, ОК08
Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях «Лыжной подготовке»	Практические занятия		ОК03, ОК08
	Техника безопасности. Использование лыжного инвентаря.	1	
	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ-019-2016). Просмотр видеоматериалов. Знакомство с лыжным инвентарем, правилами его использования. Показ и имитация лыжных ходов, стоя на месте, в движении и приемов оказания первой помощи при травмах и обморожениях.	1	
Тема 5.2 Совершенствование лыжных ходов	Практические занятия	6	ОК03, ОК08
	Техника лыжных ходов.		
	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	2	
	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 5 км (юноши) 3 км (девушки) свободным стилем.	2	
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременно двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.	2	
Тема 5.3 Спуски и подъемы	Практические занятия	4	ОК03, ОК08
	Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.		
	Спуски и подъемы.	2	

	Прохождение дистанции 3,5 километров	2	
Раздел 6. Баскетбол		46	
Тема 6.1. Техника владения мячом. Техника бросков в корзину.	Практические занятия		ОК03, ОК08
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков.	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения.	2	
	Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами.	2	
	Совершенствование техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.	2	
	Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом.	2	
Тема 6.2. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Техника игры в нападении	Практические занятия	20	ОК03, ОК08
	Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Техника игры в нападении		
	Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола.	2	
	Совершенствование техники дальних бросков в корзину.	2	
	Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину.	2	
	Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам.	2	
		2	

	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты).	2	
	Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину.	2	
	Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2	
	Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей. Правила игры в волейбол.	2	
	Схема расстановки игроков. Функции игроков	2	
Тема 6.3 Тактика игры в нападении Техника игры в защите	Практические занятия	8	ОК03, ОК08
	Тактика игры в нападении Техника игры в защите		
	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники защитных стоек, передвижений. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2	
	Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры.	2	
	Совершенствование тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию.	2	
	Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите.	2	
Тема 6.4 Тактика игры в защите Судейство и правила игры в баскетбол	Практические занятия	8	ОК03, ОК08
	Тактика игры в защите. Судейство и правила игры в баскетбол.		
	Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Совершенствование тактики игры в защите. Участие в учебной игре по заданию.	2	

	Совершенствование тактики игры в защите. Участие в учебной игре по заданию.	2	
	Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе.	1	
	Совершенствование индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе.	1	
	Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей	2	
Раздел 7. Спортивная гимнастика		14	
Тема 7.1 Строевые упражнения Подготовительные и специальные упражнения	Практические занятия	10	OK03, OK08
	Строевые упражнения. Подготовительные и специальные упражнения.		
	Выполнение комплекса упражнений. Совершенствование техники строевых упражнений.	2	
	Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для воспитания гибкости.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ. Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений.	2	
	Выполнение упражнений для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа).	2	
	Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для воспитания гибкости и координации.	2	
Тема 7.2. Акробатические комбинации	Практические занятия	4	OK03, OK08
	Акробатические комбинации.		
	Выполнение комплекса упражнений на растяжку.	1	
		1	

	Совершенствование акробатической комбинации.		
	Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах	2	
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	
Тема 8.1 Техника воспитания физических качеств Техника воспитания специальных физических качеств Техника преодоления полосы препятствий	Практические занятия		ОК03, ОК08
	Техника воспитания физических качеств. Техника воспитания специальных физических качеств. Техника преодоления полосы препятствий	1	
	Совершенствование и выполнение комплекса ОРУ в нестандартных условиях (стоя и сидя на гимнастической скамейке, в висе на шведской стенке и в положении лёжа на полу.)	1	
Дифференцированный зачет		6	
Всего:		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. Физическая культура

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:

Спортивный зал; Лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий (карточки для ознакомления с техникой выполнения движений по: лёгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу; карточки для развития физических качеств; лекционный материал к разделу «Основы физической и спортивной подготовки»; инструктаж по технике безопасности).

Спортивное оборудование:

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетка волейбольная, баскетбольные щиты; гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, шведская стенка, теннисные столы и ракетки, гранаты, тренажёры, набивные мячи, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Лыжи, крепления, ботинки, лыжные палки.

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, гимнастике.) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

-ноутбук.

Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные 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

2. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

3.2.2. Дополнительные источники

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).

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: 06.08.2021).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://olympic.ru>

3. Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт www.library.timacad.ru

4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>

5. Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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
<p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Создание условия для развития у обучающихся, мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Проявление заботы о своем здоровье и здоровье окружающих</p>	

<p>ЛР 20. Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.</p> <p>ЛР 23. Получение обучающимися возможности самораскрытия и личности.</p>	<p>Демонстрация личностных достижений в образовательной деятельности и внеучебной деятельности</p>	
---	--	--