МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СМОЛЕНСКИЙ КАЗАЧИЙ ИНСТИТУТ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ имени К.Г.РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

(СКИПТБ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор СКИПТБ (филиал) ФГБОУ ВО
«МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)
_____ Н.С. Коржикова
«28» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

социально-гуманитарного учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 21.02.19 Землеустройство

Квалификация – специалист по землеустройству

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B895E5D3E87E5E81C0F723DE8AC92877
Владелец: Коржикова Надежда Сергеевна
Действителен: с 06.08.2024 до 30.10.2025

Вязьма 2023 г.

ОДОБРЕНА
предметной (цикловой) комиссией
земельно-имущественных отношений
И.О. председателя ПЦК

_____ Е.А. Вихарь-Платова
Протокол № 11 от «26» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ О.В. Комарова
«26» июня 2023 г.

Составитель (автор):
Преподаватель без
квалификационной категории _____ Е.С. Шабанова

Рабочая программа рекомендована к утверждению экспертами:

и.о. Председателя ПЦК _____ А.В. Кузьминова

Начальник, ППК «Роскадастр» _____ О.В. Павлов

Директор ООО «Луч» _____ Б.Б. Борисов

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.05.2022 № 339, федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 и учебного плана программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.19 Землеустройство.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5.	ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГЦ.04. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Дисциплина СГЦ.04. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, 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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем программы дисциплины	219
в том числе:	
Теоретическое обучение (лекции, уроки)	15
практические занятия	15
лабораторные работы	не предусмотрено
семинары	
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая проект /работа	не предусмотрено
консультации	
Самостоятельная работа	189
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
Введение	**Содержание учебного материала**	**16**	ОК 03 ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	4	
	2. Социально-биологические основы физической культуры.	4	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	№ 1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс упражнений для брюшного пресса	2	
	№ 2. Физическая культура и личность профессионала	2	
	№ 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий	2	
	№ 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		**66**	ОК 03 ОК 08
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**38**	
	Практические занятия	**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	4	

	дистанции		
	№ 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	
	№ 4. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10х10 м	4	
	№ 7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**10**	
	№ 5. Виды легкой атлетики. Скоростно-силовая подготовка	4	
	№ 6. Легкая атлетика – олимпийский вид спорта. Развитие выносливости	2	
	№ 7. Составление индивидуальных программ самостоятельных занятий по легкой атлетики	4	
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**8**	
	№ 8. Техника прыжка в длину с места	4	
	№ 9. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 1.3. Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	№ 10. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	№ 8. Бег на выносливость	4	
Тема 1.4. Метание гранаты	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**12**	
	№ 11. Обучение техники метания гранаты	4	
	№ 12. Сдача норматива в метании гранаты	4	
	№ 13. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4	

	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 2. Баскетбол		**41**	
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	**Содержание учебного материала**	**15**	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**8**	
	№ 14. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	4	
	№ 15. Совершенствование бросков мяча с места и в движении	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**7**	
	№ 9. Стритбол 3*3. Упражнения на развитие выносливости	4	
	№ 10. Баскетбол – олимпийский вид сорта	3	
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	№ 14. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**12**	
	№ 17. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	8	
	№ 18. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.4. Судейство	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	
	Практические занятия	**10**	
	№ 19. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	6	
	№ 20. Учебная игра. Судейство	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 3. Волейбол		**58**	ОК 03 ОК 08
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	**Содержание учебного материала**	**16**	
	Практические занятия	**12**	
	№ 21. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	
	№ 22. Правила игры. Учебная игра.	6	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	№ 11. Волейбол – олимпийский вид спорта. Методика судейства в волейболе	2	
	№ 12. Игра в волейбол по упрощённым правилам	2	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**8**	
	№ 23. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	№ 24. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.3. Подачи мяча	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	№ 25. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**12**	
	№ 24. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	
	№ 27. Совершенствование техники видов блокирования	6	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.5. Тактика нападения	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	№ 28. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	6	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.4. Тактика защиты	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**8**	
	№ 29. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	8	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах		**36**	
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	**Содержание учебного материала**	**24**	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	№ 30. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки	6	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**18**	
	№ 13. Комплекс корректирующей гимнастики для глаз	4	
	№ 14. Соблюдение режима дня, суточная двигательная активность	4	
	№ 15. Развитие физических качеств	4	
	№ 16. Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика	4	
	№17. Саморегуляция. Комплекс УГГ.	2	
Тема 4.2. Общая физическая	**Содержание учебного материала**	не предусмотрено	ОК 03 ОК 08
	Практические занятия	**12**	

подготовка. Нормативы ГТО	№ 31. ОФП. Упражнения на снарядах.	4	
	№ 32. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	
	№ 33. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	
	№ 34. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	4	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (зачеты, дифференцированный зачёт)		**2**	
	Всего	**219**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

– стадион (открытого типа) для занятий физкультурой и спортом;

– универсальный спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами, оснащенными вешалками для одежды, скамейками, сантехническим оборудованием для душа, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, ракетки для игры в бадминтон, для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса), оснащенный техническими средствами обучения: музыкальный центр, колонки, микрофон.

– тренажёрный зал, оборудованный раздевалками, оснащенными вешалками для одежды, скамейками, оснащенный оборудованием: тренажеры, шведская стенка, зеркала, скамья, набивные мячи, планшет, турник, маты, гантели, гири, штанга.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации для использования в образовательном процессе должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Печатные издания

Основные печатные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —4-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2014. — 254 с.

4. 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. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 182 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

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.

— М.: Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/474074 (дата обращения: 04.08.2021).

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. — М.: 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: 04.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Обучающийся должен знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	– ответы на устные вопросы; – защита реферата; – подготовка и выступление с презентацией; – решение ситуационной задачи; – тестирование
Обучающийся должен уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды	– выполнение нормативов; – наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); – оценка выполнения практического задания (работы); – решение ситуационной задачи

	заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	

5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения