




**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомед Гаджиева, 22; 367007, РД, г. Махачкала, ул. Бейбулатова, 13. Конт. тел: 8-906-450-00-59;
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradalieva_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar_spas

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО:
на заседании ИЦК
протокол №1 от «20» 01 2024 г.
Председатель
 / Агамирзоева Ш.Р.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ПОАНО «ТПСК»
Мурадалиева А.В.
«20» 01 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности
среднего профессионального образования
21.02.19 Землеустройство
Квалификация выпускника: специалист по землеустройству

Нормативный срок освоения программы
на базе основного общего образования: 3 года 10 месяцев

Форма обучения: очная

МАХАЧКАЛА 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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	- 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 часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
В т. ч. в форме практической подготовки	172
В т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	172
Самостоятельная работа ²³	-
Промежуточная аттестация	

²³ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим

планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов ²⁴ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Содержание	6	ОК 03, ОК 08
	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	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	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 10x10 м	4	
7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4		
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	4	

²⁴ В соответствии с Приложением 3 ПОП.

	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	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4	
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание	12	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	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	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	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	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	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	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	2. Учебная игра. Судейство	6	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1.	Содержание	10	ОК 03, ОК 08

Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	
	2. Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	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	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание	10	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание	6	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	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	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	10	
Тема 4.2.	Содержание	18	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	

Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	8	
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	
	4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2	
Промежуточная аттестация			
Всего:		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Стрелковый тир.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с.

3. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с.

4. Зобкова, Е. А. СПОртивный отбор в СПОрте : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с.

5. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.

6. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и СПОрта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с.

Ссылка на электронные издания: <https://e.lanbook.com/book>

3.2.2. 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 «Лань». (Режим доступа): URL: <https://e.lanbook.com/>

6. Электронно-библиотечная система «Знаниум». (Режим доступа): URL: <https://znaniium.com/>

7. Научная электронная библиотека «eLibrary». (Режим доступа): URL: <https://elibrary.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

