

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Плешаков Владимир Александрович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 23.04.2025 10:58:54
Уникальный программный ключ:
cf3461e360a6506475208a5c93ea97a503b072

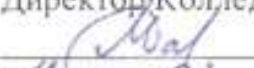
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Алтайский государственный аграрный университет»

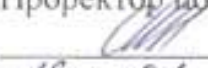
СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа АПТ

 М.А. Савин
«16» 01 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 С.И. Завалишин
«16» 01 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 21.02.20 Прикладная геодезия

Барнаул 2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 21.02.20 Прикладная геодезия (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.07.2022 г. №) и в соответствии с примерной рабочей программой по дисциплине СГ.04 «Физическая культура», разработанной ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет геосистем и технологий», Новосибирский техникум геодезии и картографии (НТГиК СГУГиТ) (Утверждено приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-162 от 07.04.2023г.)

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.2. Требования к минимальному техническому оснащению

3.3. Информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 21.02.20 Прикладная геодезия.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу обязательной части ФГОС по специальности СПО 21.02.20 Прикладная геодезия.

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

Цель:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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 специальности;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся осваивают элементы **общих компетенций:**

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

дисциплины достигаются **личностные результаты:**

ЛР 9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 12 Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание

брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	166
В том числе:	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

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 часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		54	
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала	30	ОК 08 ЛР 9, 12
	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	
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	28	ОК 08 ЛР 9, 12
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие №1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4	
	Практическое занятие №2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	4	
	Практическое занятие №3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	
	Практическое занятие №4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4	
	Практическое занятие №5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	Практическое занятие №6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4	
	Практическое занятие №7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4	
Тема 1.3. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ЛР 9, 12
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие №8. Техника прыжка в длину с места	4	
	Практическое занятие №9. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	4	

Эстафетный бег	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие №10. Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера	4	
Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала	12	ОК 08 ЛР 9, 12
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие №11. Обучение техники метания гранаты	4	
	Практическое занятие №12. Сдача норматива в метании гранаты	4	
	Практическое занятие №13. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4	
Раздел 2. Баскетбол		40	
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала	16	ОК 08 ЛР 9, 12
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие №14. Совершенствования ведения мяча, передач в движении	6	
	Практическое занятие №15. Совершенствование бросков мяча с места и в движении	6	
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ЛР 9, 12
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие №16. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ЛР 9, 12
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие №17. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	Практическое занятие №18. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
Тема 2.4. Судейство	Содержание учебного материала	10	ОК 08 ЛР 9, 12
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие №19. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	

	Практическое занятие №20. Учебная игра. Судейство	6	
Раздел 3. Волейбол		44	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала	10	ОК 08 ЛР 9, 12
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении игровых видов спорта. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	Практическое занятие №22. Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие №24. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие №25. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ЛР 9, 12
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие №26. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	6	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ЛР 9, 12
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ЛР 9, 12
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие №29. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	6	

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ЛР 9, 12
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие №30. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах		38	
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ЛР 9, 12
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении ОФП. Применение рациональных приемов двигательных функций в условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Основы профилактики перенапряжения.	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие №31. Основы здорового образа и стиля жизни. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.	2	
	Практическое занятие №32. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	2	
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание учебного материала	30	ОК 08 ЛР 9, 12
	1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Правила поведения при работе в тренажёрном зале.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие №33. ОФП. Упражнения на снарядах.	6	
	Практическое занятие №34. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	6	
	Практическое занятие №35. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	6	
	Практическое занятие №36. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	8	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Образовательные технологии

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» применяются следующие образовательные технологии:

- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного оборудованием для всех видов практических занятий.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022.-320с.

2.Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с

Дополнительные источники:

1. 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.

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). ЭБС Юрайт [сайт].

Основные электронные издания

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).

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). Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения устного опроса, тестирования, выполнения заданий на практических занятиях, сдача нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<u>Знания:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; - средства профилактики перенапряжения	- 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 перенапряжения и профзаболеваний	- тестирование для оценки теоретических знаний; устный опрос - сдача нормативов, - оценка за практические занятия - дифференцированный зачет
<u>Умения:</u> - 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 специальности	- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; - выполняет тактико-технические действия в игре, выполняет требуемые элементы; - владеет техниками выполнения двигательных действий; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- экспертное наблюдение за выполнением двигательных действий на практических занятиях; - оценка индивидуальных заданий; - оценка результатов выполнения практической работы, - дифференцированный зачет