

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Геологический колледж СГУ

УТВЕРЖДАЮ


« 30 » авг 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

21.02.04 Землеустройство

Профиль подготовки

технологический

Квалификация выпускника

техник – землеустроитель

Форма обучения

очная

Саратов
2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.04 Землеустройство, базовой подготовки.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г.Чернышевского»
Геологический колледж СГУ

Разработчик: Никитина Т.Б.- преподаватель Геологического колледжа СГУ

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 21.02.04 Землеустройство, базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 296 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий)
- 148 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 148 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	148
в том числе:	
практические занятия	148
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	148
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1 Бег на короткие дистанции	Содержание		28	
	Практические занятия		14	
	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».		
	2	Техника низкого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места.		
	3	Бег по дистанции:положение туловища, работа рук и ног. Финиширование:финишный рывок.		
	4	Особенности техники бега по выражу на стадионе. Сдача контрольных нормативов -30 м,60 м.		
	Самостоятельная работа Оздоровительный бег, утренняя гимнастика.		14	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составить план основных этапов бега на короткие дистанции			
Тема 2 Бег на средние дистанции	Содержание		28	
	Практические занятия		14	
	1	Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разбег: техника высокого старта, первые шаги, положение тела.		
	2	Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный рывок.		

	3	Техника переменного бега. Техника повторного и эстафетного бега.		
	4	Сдача контрольных нормативов – 500 м (девушки), 1000 м (юноши). Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа Бег по пересечённой местности.		14	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составить план основных этапов бега на средние дистанции			
Тема 3 Прыжки в длину с разбега	Содержание		28	
	Практические занятия		14	
	1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.		
	2	Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.		
	3	Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению.		
	4	Специальные прыжковые упражнения. Сдача контрольных нормативов - прыжок в длину с разбега.		
	Самостоятельная работа Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		14	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Совершенствование техники бега и прыжков. 2. Развитие аэробных качеств.			
Тема 4 Баскетбол	Содержание		20	
	Практические занятия		10	
	1	Техника безопасности игры. Техника игры в нападении. Технические приемы игры в баскетбол, ведение мяча, выполнение перемещений,		

		стоек, прыжков, остановок и поворотов баскетболиста, выполнение бросков мяча в корзину, выполнение отвлекающих движений (финты), выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.		
	2	Техника игры в защите. Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижений обычными и приставными шагами в разных направлениях. Техника владения мячом и противодействий. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты и выбивание мяча.		
	3	Перехваты мяча. Тактика игры в нападении. Обучение индивидуальным тактическим действиям игрока с мячом и без мяча. Варианты тактических систем в нападении.		
	4	Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Выполнение заслонов. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий.		
	5	Зонная и смешанная защита. Правила игры. Судейство. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа Передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в корзину с места и в движении. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составить схемы нападения и защиты в баскетболе.		10	
Тема 5 Атлетическая гимнастика	Содержание		28	
	Практические занятия		14	
	1	Инструктаж по технике безопасности на тренажерах. Воспитание силовой подготовки. Сдача контрольных нормативов: подъём туловища из положения лежа на спине (сесть-лечь).		
	2	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, с обручем (девушки), упражнения на тренажёрах.		

	3	Воспитание силовой выносливости. Сдача контрольных нормативов: подъём ног из положения лежа на спине.		
	4	Метод повторных усилий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	5	Метод максимальных усилий. Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.		
	6	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа 1.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. 2. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		14	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике.			
Тема 6 Футбол	Содержание		20	
	Практические занятия		10	
	1	Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча, передача мяча, остановка мяча на месте и в движении.		
	2	Удар по мячу головой на месте и в прыжке. Остановка мяча стопой, коленом, грудью. Отбор мяча, обманные движения.		
	3	Техника игры вратаря. Тактика защиты, тактика нападения.		
	4	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.Варианты тактических систем в нападении.		
	5	Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником.		

		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа Ведение, передачи, остановки мяча на месте и в движении.		10	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составить схемы нападения и защиты в футболе.			
Тема 7 Строевые и общеразвивающие упражнения	Содержание		12	
	Практические занятия		6	
	1	Основные понятия о строе, строевые приемы. Выполнение команд, строевые построения и перестроения, передвижения размыкание и смыкание.		
	2	Классификация общеразвивающих упражнений. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища. Обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения		
	3	Общеразвивающие упражнения в паре, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, гантелями. Сдача контрольных нормативов: угол на гимнастической стенке.		
	Самостоятельная работа 1.Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. 2. Строевые упражнения. 3.Общая физическая подготовка.		6	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.			
Тема 8 Акробатика	Содержание		28	
	Практические занятия		14	
	1	Методика обучения акробатических упражнений. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на		

		лопатках. Сдача контрольных нормативов: подъём ног лёжа на спине		
	2	Развитие гибкости. Стойка на лопатках согнув ноги, кувырок назад, «мост» с помощью. Сдача контрольных нормативов: наклон туловища вперёд из положения сидя.		
	3	Стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок вперёд, кувырок вперед через препятствие высотой 90см.		
	4	Стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.		
	5	Выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Сдача контрольных нормативов: акробатическая связка		
	Самостоятельная работа Упражнения на развитие гибкости, координации.			
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составление и выполнение комплексов упражнений, развивающих гибкость, координацию, силу.				
Тема 9 Волейбол	Содержание		20	
	Практические занятия		10	
	1	Техника безопасности игры. Воспитание физических, нравственных, психических качеств. Специальные упражнения. Стойки. Передвижения. ОРУ на месте. Передача и прием мяча в парах.		
	2	Техника игры в нападении. Выполнение: разбега, напрыгивания, толчка, удара по мячу. Выполнение нападающего удара-прямого, по ходу (из зоны 4 и 2).		
	3	Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Тактика игры в волейбол.		
	4	Обучение тактическим приемам игры в нападении и в защите, выбор места игроком для получения мяча, различные варианты схем		

		попадания и защиты, двухсторонние учебно-тренировочные игры, изучение правил соревнований, судейство.		
	5	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа 1.Передачи мяча сверху и снизу. 2.Техника нападающего удара, блокирование, техника прямой подачи.		10	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составить схемы нападения и защиты в волейболе			
Тема 10 Настольный теннис	Содержание		16	
	Практические занятия		8	
	1	Техника игры. Краткий исторический обзор игры. Место занятий, оборудование и инвентарь. Правила игры, правила соревнований. Судейство.		
	2	Изучение техники подач, вращение мяча, игра в нападении и защите. Совершенствование технических и тактических приемов во время игры.		
	3	Совершенствование техники владения мячом. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис.		
	4	Технические и тактические приемы игры. Двухсторонняя и четырехсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа Совершенствование технику подач.		8	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Технические и тактические приемы игры.			
Тема 11 Общая физическая подготовка	Содержание		36	
	Практические занятия		18	
	1	Развитие общей физической подготовки (ОФП). Воспитание и развитие основных физических качеств.		

		Сдача контрольных нормативов: подтягивание в висе на перекладине.		
	2	Круговая тренировка. Метод дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Сдача контрольных нормативов: прыжки через скакалку.		
	3	Методика проведения корректирующей гимнастики при нарушении осанки.		
	4	6-ти минутный бег, эстафеты с элементами ОФП. Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
	5	12-ти минутный бег. Самоконтроль. Самостраховка. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.		
	Самостоятельная работа Развитие основных физических качеств.			
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составление и выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.				
Тема 12 Бег на длинные дистанции	Содержание		32	
	Практические занятия		16	
	1	Техника бега на длинные дистанции: Старт и стартовый разбег: техника высокого старта, первые шаги, положение тела.		
	2	Техника бега по дистанции. Положение туловища, работа рук и ног.		
	3	Финиширование: финишный рывок. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.		
	4	Развитие выносливости. Сдача контрольных нормативов – 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).		
	Самостоятельная работа		16	

	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.		
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Составить план основных этапов бега на длинные дистанции.		
Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы: 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			
Всего		296	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота, теннисные столы, сетка, теннисные ракетки, шарики для настольного тенниса, гимнастические маты, коврики, штанга, блины, гири, гантели, скакалки, обручи, гимнастические палки.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С Кузнецов., Г.А Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 24.05.2022). — Текст: электронный.- ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, Г.А. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 24.05.2022). — Текст: электронный.- ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю

Дополнительная источники:

1. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru> (дата обращения: 24.05.2022). — Текст: электронный.- ЭБС СГУ. Режим доступа: по паролю

Интернет-ресурсы:

1. Википедия. Режим допуска

http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура

2. ФизкультуРА. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

3. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи.

Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>

4. Библиотека Международной Спортивной Информации (БМСИ).

Режим доступа: <http://bmsi.ru/>

5. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5».

Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
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.	- владение техникой прыжков и бега на разные дистанции; - владение техникой выполнения физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и способностей; - умение контролировать физическую нагрузку и состояние здоровья; - владение техникой спортивных игр и тактическими приёмами спортивных игры (баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис); - умение составлять и выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств и упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; - владение техникой акробатических упражнений.

Разработчик(и) Никитина Т.Б.

Программа одобрена на заседании ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин

от 25.05.22 г. протокол № 9

Председатель ЦК общих гуманитарных и социальных дисциплин



/Фадеева О.А./

Директор Геологического колледжа СГУ

Зам. директора по УР




Л.К. Верина

С.А. Савченко