

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Брасовский промышленно – экономический техникум – филиал федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Брянский государственный аграрный университет»

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

образовательной программы среднего профессионального образования -  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 21.02.19 Землеустройство

Брянская область, 2023

Рекомендована ЦМК преподавателей  
общеобразовательных и юридических  
дисциплин

Протокол № от

Председатель

Л.В.Попова

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по учебной работе  
Центра СПО

\_\_\_\_\_ Панаскина Л.А..  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой

Н.Ю.Кацун

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации 18.05.2022 № 339.

Организация – разработчик: Брасовский промышленно – экономический техникум

Разработчик: Цымбулов В.Н. – преподаватель физической культуры Брасовского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально - гуманитарного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 08.

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.

## 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>178</b>
<b>В т. ч. в форме практической подготовки</b>	<b>172</b>
В т.ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	166
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>12</b>

## 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 <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	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.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	28	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	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		
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	8	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	4	
	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4	
<b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	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	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	6	
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	6	
<b>Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
<b>Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
<b>Тема 2.4. Судейство</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	2. Учебная игра. Судейство	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	

<b>игры</b>	2. Правила игры. Учебная игра.	4	
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	8	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
<b>Тема 3.3. Подачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	8	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание</b>	10	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	10	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание</b>	8	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
<b>Тема 3.6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	6	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>			
<b>Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале</b>	<b>Содержание</b>	10	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	10	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	10	
<b>Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО</b>	<b>Содержание</b>	18	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	18	
	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.	<i>2</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<i>12</i>	
<b>Всего:</b>		<i>178</i>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс, включающий в себя:

*Спортивный зал*, оснащенный оборудованием:

- посадочные места по количеству обучающихся (столы, парты, - игровой зал для занятий спортивными играми; тренажерный зал с тренажерами; фойе - где размещены два теннисных стола; две раздевалки; душ, Брусья мужские, Лыжи беговые, палки беговые, крышка борцовская, сетка волейбольная, тренажеры, щит баскетбольный с кольцом (передвижной. гири тяжелоатлетическая., граната д/м 0,5 кг, граната д/м 0,7 кг. мяч волейбольный, мяч гандбол (мужской)., мяч набивной 1 кг., мяч набивной 3 кг., обруч алюминиевый 1000 мм 400 гр., обручи, перекладина, сетка волейбольная с тросом, скакалки., скамейка гимнастическая, стена гимнастическая. стойка волейбольная, щит баскетбольный., ядро., секундомер, рулетка, флажки, эстафетная палочка, свисток, маты гимнастические, бревно, брусья, «козел» гимнастический, ворота мини-футбол, мяч мини – футбольный, туристическое снаряжение, рюкзак, палатка, аптечка, компас, плакаты, коврики гимнастические, лестницы гимнастические, штанги, грабли, лопата, щиты, кольца баскетбольные

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:* футбольное поле; беговые дорожки (4 шт.); спортивные площадки для игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол); полоса препятствий

*Место для стрельбы*, оснащенное мишенями, инструкциями по технике безопасности при стрельбе

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Сдача норм ГТО</p>

