

Министерство образования Московской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области "Красногорский колледж"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Красногорск, 2023 год

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413 (в действующей редакции), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022г. №1014, с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **21.02.19 Землеустройство**, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 07.07.2022 № 537, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»**, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО») в качестве примерной программы с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Красногорский колледж».

Разработчик: Чиждова Валентина Юрьевна, заместитель директора филиала ГБПОУ МО «Красногорский колледж»

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА

На заседании методического объединения
ГБПОУ МО «Красногорский колледж»
от 01.06.2023г. Протокол № 8

Научно-методическим советом ГБПОУ МО
«Красногорский колледж»

РАССМОТРЕНА И УТВЕРЖДЕНА

На заседании педагогического совета
ГБПОУ МО «Красногорский колледж»
от 08.06.2023г. Протокол № 5 ____

Приказом директора ГБПОУ МО
«Красногорский колледж»
от 22.06.2023г. № 1168

от 02.06.2023г. Протокол № 31

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
	СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

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

Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.19«Землеустройство».

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 21.02.19 «Землеустройство».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК04, ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

ОК	Умения	Знания
ОК4. Работать в Коллективе и команде, Эффективно Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Применять рациональные Приемы двигательных Функций в профессиональной деятельности.	Средства профилактики перенапряжения.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.	Основы здорового образа жизни владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	164
В том числе:	
Теоретическое обучение	учебным планом не предусмотрены

Практические занятия	162
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов(общий)	Объем часов (практ.)	Объем часов (самост.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел1. Легкая атлетика		44	44		
Тема 1.1. Строевые упражнения.	Классификация строевых упражнений.	4	4		ОК04, ОК08
Тема1.2. Бег с низкого старта на короткие дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30м.,60м.,10х10м.,100м.	12	12		ОК04, ОК08
Тема 1.3 Бег с высокого старта на средние дистанции.	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400м.,500м.,1000м.,1500м.	12	12		ОК04, ОК08
Тема 1.4. Бег с высокого старта на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м.,3000м.,5000м. Кроссовая подготовка.	12	12		ОК04, ОК08
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	4	4		ОК04, ОК08
Раздел 2. Волейбол		50	50		
Тема 2. 1. Стойка и перемещение волейболиста.	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	10	10		ОК04, ОК08
Тема 2.2. Техника приема и	Совершенствование приема, передачи мяча.	16	16		ОК04, ОК08

Передачи мяча.					
Тема 2.3. Подача мяча через сетку.	Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.	16	16		OK04, OK08
Тема 2.4. Нападающий удар и его блокировка.	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.	8	8		OK04, OK08
Раздел3. Баскетбол		48	48		
Тема 3.1.Стойка и перемещение баскетболиста.	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	6	6		OK04, OK08
Тема3.2 Техника ловли и передачи мяча.	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Двухсторонняя игра.	8	8		OK04, OK08
Тема3.3 Техника ведения мяча.	Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.	10	10		OK04, OK08
Тема 3.4. Штрафной бросок.	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.	12	12		OK04, OK08
Тема3.5 Техника броска с остановкой в два шага.	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.	12	12		OK04, OK08

Тема 3.6. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке. Двухсторонняя игра.	4	4	-	ОК04, ОК08
Раздел 4. Гимнастика. ОФП.		20	18	2	
Тема 4.1. Акробатические элементы.	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	6	6		ОК04, ОК08
Тема 4.2 Силовые упражнения.	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).	8	6	2	ОК04, ОК08
Тема 4.3 Общая физическая подготовка(ОФП).	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	6	6		ОК04, ОК08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	Спортивный зал в ДОК «Старт»: - гимнастическими матами; - гимнастическими стенками; - 2-мя баскетбольными щитами с кольцами; - волейбольными стойками, сеткой; - турником; - баскетбольными, волейбольными, футбольными мячами; - скакалками; - теннисным столом; - крытым стадионом; открытым стадионом	МБОУ "Шаховская средняя общеобразовательная школа № 1"; 143700, Московская область, п. Шаховская, 1-й Советский пер., д. 11 Помещение 112

Рекомендуемая литература

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2018 – 320с.б)

дополнительная учебная литература::

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебному предмету СГ.04 «Физическая культура»

г) интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).д)

электронно-библиотечные системы: <http://www.iprbookshop.ru/92162.html>.

<https://academia-library.ru>

Особенности организации обучения по учебной дисциплине

«Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет «Физическая культура» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека - основы здорового образа жизни В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий. В основе текущего контроля используется четырехбалльная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)	Сдача нормативов по физической подготовке.