

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 19.01.2024 22:47:19

Уникальный программный ключ:

4237c7c5b9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa123ff774747307b9b9fbcbe

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»**

**(г. Краснодар)**

**Академический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе,

доцент Н. И. Севрюгина

25 декабря 2023г.

**СГ.03 Физическая культура**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

Для студентов специальности 21.02.19 Землеустройство

технический профиль

квалификация выпускника - Специалист по землеустройству

**Краснодар, 2024**

Рассмотрено  
на заседании предметно цикловой комиссии  
Протокол № 5 от 20 декабря 2023 г.  
Председатель ПЦК Певтиев О. В.  
Зав. ОПГС Академического колледжа  
Елисеева М. А.

Принято  
педагогическим советом  
Академического колледжа  
Протокол № 5  
от 20 декабря 2023 г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 21.02.19 Землеустройство, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 09.12.2016г. № 1553 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство (Зарегистрировано в Минюсте России 26 декабря 2016 г. N 44938) технического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 21.02.19 Землеустройство технического профиля (на базе основного общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 2-4 курсе (ах) в 3-8 семестре (ах).

Рецензенты:

Ким Т. И./ Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар

Директор ООО «НТП» г. Краснодар, Поташкова Н.И.

Генеральный директор АО «Опытное конструкторское бюро «Икар» г. Краснодар,  
А.Н. Качковский

---

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре примерной основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина СГ.03 Физическая культура входит в общий цикл.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Личностные:	Текущий контроль в форме:
ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 09	<p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>Текущий контроль в форме:</p> <p>- тестирования по теме;</p> <p>- устного опроса по теме;</p> <p>- письменного опроса по теме; - проведения контрольных испытаний скоростно-силовых качеств, общей выносливости, гибкости;</p> <p>- выполнения индивидуальных и групповых проектов на заданную тематику; - защиты докладов по теме.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	180
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия (если предусмотрено), семинары	156
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>17</sup>	12
<b>Промежуточная аттестация</b> <sup>18</sup>	

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретическая часть.</b>	4	
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала		
<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.</b>	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Соблюдение правил ТБ на занятиях по физической культуре.	2	1-2
<b>Тема 1.2.</b>	Содержание учебного материала		
<b>Физические способности человека и их развитие. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом.</b>	1. Понятие о силе и силовых качествах, методы поддержания и развития тонуса мышц. Пути развития гибкости и выносливости. Скоростносиловые способности и ловкость, методы и подходы к их воспитанию. Понятие физической нагрузки. Эффективность физической нагрузки. Выбор оптимальных нагрузок, их виды.	2	1-2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практическая часть.</b>	120	
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 60 м и 100 м.		
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Переменный бег. Бег на 30, 60, 100м.	44	2
	3. Сдача контрольных нормативов на дистанцию 100 м.		
	4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 500, 1000 м.		
	5. Урок переменного характера. Совершенствование техники бега на дистанции 200, 400, 500 м.		

6.	Сдача контрольных нормативов на дистанции 500, 1000 м.	
7.	Совершенствование техники бега на выносливость	
8.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 200, 300, 400 м.	
9.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	
10.	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину.	
11.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 1000, 3000, 5000 м.	
12.	Сдача контрольных нормативов на дистанции 1000, 3000, 5000 м	
13.	Кроссовая подготовка	
14.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	

9

	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление навыков техники бега.	10	
<b>Тема 2.2. Общая физическая подготовка (ОПФ)</b>	Содержание учебного материала		
	1. Принцип круговой тренировки.		
	2. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.		
	3. Комплекс упражнений для развития мышц опорно-двигательного аппарата.		
	4. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц.	38	2
	5. Сдача контрольных нормативов: пресс, подтягивание, скакалки, упражнения на растяжку.		2
	6. Круговые тренировки. Развитие мышц плечевого пояса, ног.		
	7. Специальный комплекс для развития силы брюшного пресса.		
	8. Тренировка на свежем воздухе, массаж собственного тела.		
	9. Сдача зачетов: подтягивание, отжимание.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление навыков комплекса упражнений.	20	
<b>Тема 2.3. Лыжные гонки</b>	Содержание учебного материала		
	1. Подготовка инвентаря, правильный выбор и подготовка лыж. Совершенствование техники лыжных ходов.		
	2. Совершенствование техники попеременного 2-шажного хода. Тренировка на дистанции.	14	2-3
	3. Совершенствование техники одновременных ходов.		
	4. Сочетание ходов. Усложнение переменного лыжного хода.		
	5. Совершенствование техники спуска, подъема.		
	6. Преодоление контрольной дистанции с учетом времени: 3000 м, 5000 м, 10000 м – без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление навыков техники лыжного бега.	10	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры, баскетбол, футбол.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Баскетбол. Правила игры (упрощенные): ведение, передача мяча, броски по кольцу. 2-хсторонняя игра.		
	2. Баскетбол. Техника игры, зонная защита, нападение. 2-хсторонняя игра.	24	3
	3. Футбол. Правила игры (упрощенные): финты, обводки, пасы, удар по мячу. 2-хсторонняя игра.		
	4. Футбол. Тактика игры в защите, нападении. 2-хсторонняя игра.		

	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление навыков техники игры. Доклады по темам.	18	
	<b>Всего</b>	<b>180</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала:

Спортивный инвентарь, соответствующий виду, по которому проводятся практические занятия (волейбольный, баскетбольный, футбольные мячи; ворота с сеткой для мини-футбола, сетка для волейбола, баскетбольные стойки и щиты, судейский свисток; теннисный стол и теннисные мячи).

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные печатные источники:**

Булгакова Н. Ж. Плавание [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 290 с.

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных</li> </ul>	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирования по теме;</li> <li>- устного опроса по теме;</li> <li>- письменного опроса по теме; - проведения контрольных испытаний скоростно-силовых качеств, общей выносливости, гибкости;</li> <li>- выполнения индивидуальных и групповых проектов на заданную тематику; - защиты докладов по теме.</li> </ul> <p>Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета.</p>	

<p>ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>		
---	--	--