

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

  
УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
*М.А. Малеева*  
М.А. Малеева  
«25» *февраля* 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности 21.02.05 Земельно – имущественные отношения

Черкесск, 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 21.02.05 Земельно – имущественные отношения, базовый уровень, направление подготовки –21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия

Организация – разработчик:  
СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:

Озов А.А. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»  
Шебзухов М.М. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»  
Малаканов Е.Н. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»  
Маркина Г.М. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»  
Тунгия Л.А. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»  
от 5 02 2019 г. протокол № 7

Председатель ЦК



Г.М. Маркина

Рекомендована методическим советом колледжа  
от 25 02 2019 г. протокол № 3

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы.**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, базовый уровень, направление подготовки – 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

Программа может быть использована для реализации адаптированной образовательной программы обучающихся инвалидов или обучающихся с ограниченными возможностями здоровья учащихся в инклюзивной группе.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

дисциплина входит в общеобразовательный цикл

## **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.

**Перечень формируемых компетенций ( общих и профессиональных  
по дисциплине Физическая культура**

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.
ОК 3.	Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10.	Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 118 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>236</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>118</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>116</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>118</i>
в том числе:	
подготовка выступлений, сообщений, рефератов	<i>16</i>
Индивидуальные задания	<i>18</i>
занятия в спортивных клубах, секциях	<i>78</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i> <i>3, 4 семестры – зачет</i> <i>5 семестр – ДЗ</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	<b>2 курс (3 семестр)</b>		<b>64</b>	
	Содержание учебного материала			
<b>Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов</b>	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала. Характеристика травм возможных на занятиях физической культуры. Причины и профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.	2	1
		Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	2	3
<b>Легкая атлетика</b>			<b>32</b>	
<b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость.	2	2
	2	Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3 × 10 м	2	
	3	Отработка техники низкого старта. Бег 100м., Выполнение стартового разбега и эстафетного бега.	2	
	4	Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м	2	
<b>Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала			
	1	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м, 1500м.	2	2
	2	Тактика бега на длинные дистанции.	2	2
	3	Бег по пересеченной местности. Марш-бросок.	2	2
	4	Сдача контрольных нормативов	2	
		Самостоятельная работа обучающихся. Разработка комплекса упражнений на выносливость Подготовка рефератов ,докладов Занятия в спортивных клубах, секциях.	16	3

<b>Спортивные игры.</b>			<b>28</b>	
	Содержание учебного материала			
<b>Баскетбол.</b>	1	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча	2	2
	2	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.	2	2
	3	Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.	2	2
	4	Командные действия игроков в нападении и защите.	2	2
	5	Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	2	2
	6	Упражнения на развитие координации движения, ловкости	2	2
	7	Сдача контрольных нормативов: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков.. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка рефератов, сообщений: «Правила игры в баскетбол», «Правила судейства в баскетболе»	14	3
	<b>2 курс (4 семестр)</b>		<b>84</b>	
<b>1</b>			<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>			<b>16</b>	
	Содержание учебного материала			
<b>Акробатика.</b>	1	Практические занятия. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок. Стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Стойка на руках. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Элементы ритмической гимнастики.	6	2
	2	Сдача контрольных нормативов.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	8	3

<b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>28</b>	
<b>Волейбол</b>	1	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.	4	2
	2	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол	4	2
	3	Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону.	4	2
	4	Сдача контрольных нормативов	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Рефераты: «Правила игры в волейбол», «Правила судейства в волейболе». Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов.	14	3
<b>Легкая атлетика</b>			<b>32</b>	
<b>Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение тройного прыжка с места.	2	2
	2	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.	2	2
	3	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	2
	4	Сдача контрольных нормативов.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях.	8	3
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м, 1500м.	2	2
		Тактика бега на длинные дистанции. Бег по виражу. Бег 400м, 800м,	2	2
		Бег по пересеченной местности. Марш-бросок.	2	2
		Сдача контрольных нормативов	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Разработка комплекса упражнений на выносливость Подготовка рефератов, докладов Занятия в спортивных клубах, секциях.	8	3

<b>Туризм</b>		<b>8</b>	
<b>Индивидуальное снаряжение туриста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Подбор обуви и одежды. Укладка рюкзака. Элементы топографии: чтение карты, составление схемы маршрута. Ориентирование на местности с компасом и без компаса. Медицинская помощь. Организация бивуака, установка палатки, разведение костров. Преодоление препятствий. Соблюдение порядка в походе.	2	2
	Сдача контрольных нормативов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Рефераты: «История развития туризма в КЧР»	4	3

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>3 курс (5семестр)</b>	<b>88</b>	
<b>Спортивные игры.</b>		88	
<b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</b>	
	1 Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча	2	2
	2 Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.	4	2
	3 Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.	4	2
	4 Командные действия игроков в нападении и защите.	4	2
	5 Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	4	2
	6 Упражнения на развитие координации движения, ловкости	2	2
	7 Сдача контрольных нормативов: правила проведения соревнований, применение технических элементов в игре : 2-1-2;3-1-3;3-2-1, подбор отскочившего мяча от щита ( контрольный подбор), быстрый отрыв. выполнение штрафных бросков. Жестикация судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных клубах и секциях.	24	3
<b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	1 Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.	6	2

	2	Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол	6	2
	3	Тактика игры в нападении и защиты. Командные, групповые индивидуальные действия: верхняя подача мяча в указанную зону. Взаимодействия игроков	6	2
	4	Сдача контрольных нормативов	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Занятия в спортивных клубах, секциях	20	3
<b>всего</b>			<b>236</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

**3.1. Использование активных и интерактивных форм обучения:**  
индивидуальная, групповая, игровая, диспуты, применение ИКТ

**3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал тренажерный зал общефизической подготовки; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Спортивный зал**

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 2 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гири – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт.

#### **Тренажерный зал общефизической подготовки**

Механическая беговая дорожка - 1 шт., велотренажер вертикальный - 1 шт., тренажер для различных групп мышц – 1 шт., тренажер гребной – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., плакаты по технике безопасности

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Беговая дорожка, футбольное поле, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, параллельные брусья – 2 шт., рукоходы – 2 шт., бревно гимнастическое – 2 шт.

### **3.3. Информационное обеспечение реализации программы**

<b>Список основной литературы</b>	
1	Матвеев, А.П. Физическая культура 10-11 кл. [Текст]: учебник для учащихся образоват. организации / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Вентана-Граф, 2019. - 160с.
2	Крамской, С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко ; под редакцией С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/106205.html">http://www.iprbookshop.ru/106205.html</a> . – Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	Текущий контроль – оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.
<b>знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>➤ основы здорового образа жизни;</li> </ul>	Промежуточный контроль – сдача контрольных нормативов <i>3,4 семестры - зачет;</i>
	Итоговый контроль в форме: <i>5 семестр - дифференцированный зачет.</i>