


федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Центр-колледж прикладных квалификаций

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического совета
университета
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
 С.В. Соловьёв
«22» июня 2023 г.

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

Специальность 21.02.19 Землеустройство

Мичуринск - 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.19 Землеустройство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в различных областях при наличии среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла, устанавливающей базовые знания, необходимые для получения профессиональных умений и навыков.

Освоению данной дисциплины предшествует изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках основного общего образования.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

средства профилактики перенапряжения.

Формируемые компетенции:

ОК03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. Использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество ак.часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 192 ак.часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 ак.часов;

самостоятельной работы обучающегося 14 ак.часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>192</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>178</i>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	<i>178</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>14</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	<i>14</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		48	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	Практические занятия	26	ОК3, ОК 8
	1	Воспитание скоростной выносливости. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	
	2	Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	
	3	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	
	4	Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива в беге на 100м.	
	5	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м. Сдача контрольного норматива.	
	6	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000 м	
	7	Воспитание общей выносливости. Кроссовый бег	
Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Легкая атлетика». - участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.		4	
Тема 1.2. Прыжок в длину с места, с разбега. Метание снарядов.	Практические занятия	14	ОК3, ОК 8
	1	Техника прыжка в длину с места.	
	2	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	
	3	Техника метания гранаты с места. Сдача контрольного норматива.	
	4	Техника метания гранаты с разбега. Удержание снаряда, разбег, скрестные шаги, финальное усилие	
5	Прыжок в длину с места и с разбега. Сдача контрольного норматива		
Тема 1.3. Техника эстафетного бега.	Практические занятия	4	
	1	Техника передачи эстафетной палочки.	
2	Техника эстафетного бега.		
Раздел 2. Гимнастика		24	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Практические занятия	8	ОК3, ОК 8
	1	<i>Строевые приемы на месте.</i> Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.	
	2	<i>Движение в обход, остановка группы в движении.</i> Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	
Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Гимнастика». - составление комплекса общеразвивающих упражнений.		4	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	6	ОК3, ОК 8
	1	<i>Раздельный способ проведения ОРУ.</i> Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.	
2	<i>Основные стойки ногами.</i> Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		

Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практические занятия		6	
	1	Техника акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений.		
	2	Совершенствование техники акробатических упражнений.		
Раздел 3. Лыжная подготовка			32	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практические занятия		10	ОК3, ОК 8
	1	Техникой передвижения классическим стилем.		
	2	Техника передвижения коньковым стилем.		
	3	Техники попеременного двухшажного хода, бесшажного хода.		
	4	Техники одновременных одношажных ходов.		
Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Лыжная подготовка».		2		
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практические занятия		10	ОК3, ОК 8
	1	Техника спусков и подъемов.		
	2	Техника торможения плугом, полу-плугом, экстренным торможением.		
	4	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения.		
Тема 3.3. Прохождение дистанции	Практические занятия		10	ОК3, ОК 8
	1	Техника поворотов на месте.		
	2	Техникой прохождения дистанции.		
	4	Прохождение дистанции 5 км.		
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			36	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практические занятия		10	ОК3, ОК 8
		Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, прыжков. Правила игры		
	1	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	2	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
	3	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
4	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.			
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия		8	ОК3, ОК 8
	1	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	3	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
Тема 4.3. Техника подачи мяча	Практические занятия		8	ОК3, ОК 8
	1	Техника нижней, верхней, боковой подачи мяча.		
	2	Совершенствование техники подачи мяча.		
Тема 4.4. Тактика защиты и нападения	Практические занятия		8	ОК3, ОК 8
	1	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, в защите		
	2	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. подача мяча на		

		точность по ориентирам на площадке		
		Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Волейбол. История развития вида».	2	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			36	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия		10	ОК3, ОК 8
	1	Техника ведения и передачи мяча.		
	2	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	3	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 5.2. Комбинационные действия. Штрафные броски.	Практические занятия		12	ОК3, ОК 8
	1	Техника выполнения штрафного броска.		
	2	Изучение комбинационных действий защиты и нападения.		
Тема 5.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия		12	ОК3, ОК 8
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	2	Совершенствование штрафных бросков.		
	3	Учебная игра по правилам.		
		Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Баскетбол. История развития вида».	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.			16	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия		8	ОК3, ОК 8
	1	Техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. Общая физическая подготовка.		
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.		
		Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.		
Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		8	ОК3, ОК 8
	1	Техника выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Общая физическая подготовка.		
		Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Всего:			192	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, № 15/6

Оснащенность:

- 1.Беговая дорожка BRUMER
- 2.Маты
- 3.Ковры
- 4.Велотренажер Stingrey
- 5.Тренажеры
- 6.Мячи
- 7.Обручи
- 8.Гантели
- 9.Баскетбольное кольцо
- 10.Фитбол
- 11.Скакалки
- 12.Спортивный комплекс

Спортивный зал № 15/45

Оснащенность:

- 1.Параллельные брусья
- 2.Брусья гимнастические женские на растяжках
- 3.Перекладина гимнастическая АТЛЕТ-М на растяжках
- 4.Мостик гимнастический подкидной (подпружиненный)
- 5.Бревно гимнастическое напольное 3м
- 6.Козел гимнастический
- 7.Стол для настольного тенниса
- 8.Стол для настольного тенниса

- 1.Велотренажеры
 - 2.Беговые дорожки
 - 3.Электрические тренажеры
 - 4.Штанга 125 кг
 - 5.Тренажер гребли
 - 6.Степ поворотный
 - 7.Степ поворотный
 - 8.Скамья
 - 9.Многофункциональные тренажеры
- Лыжная база, тренажерный зал, 15/52.

Оснащенность:

- 1.Велотренажеры
 - 2.Беговые дорожки
 - 3.Электрические тренажеры
 - 4.Штанга 125 кг
 - 5.Тренажер гребли
 - 6.Степ поворотный
 - 7.Скамья
 - 8.Многофункциональные тренажеры
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2 Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 254 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492770>

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/506927>

Учебная дисциплина предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

3.2.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)

2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)

4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)

5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)

6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)

7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)

8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

3.2.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

3.2.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

3.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	MicrosoftWindows, OfficeProfessional	MicrosoftCorporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение KasperskyEndpointSecurity для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
3	МойОфисСтандартный - Офисный пакет	ООО «Новые облачные технологии»	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 №

	для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	(Россия)			0364100008190000 12 срок действия: бессрочно
4	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiatus.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
5	AcrobatReader - просмотр документов PDF, DjVU	AdobeSystems	Свободно распространяемое	-	-
6	FoxitReader - просмотр документов PDF, DjVU	FoxitCorporation	Свободно распространяемое	-	-

3.2.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>

3.2.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

3.2.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии
1.	Облачные технологии	Индивидуальные задания
2.	Большие данные	Индивидуальные задания

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка выполнения практического задания. - Выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - Средства профилактики перенапряжения. 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Фронтальная беседа, устный опрос. - Тестирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2022 года № 339.

Андреева О. П. преподаватель высшей
квалификационной категории
центра–колледжа прикладных квалификаций
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

 О. П. Андреева

Рецензент:

Гладышев А.В., преподаватель высшей
квалификационной категории
центра-колледжа прикладных квалификаций
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

 А.В. Гладышев

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»
протокол № 11 от «16» июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ
протокол № 11 от «17» июня 2023 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол №10 от «22» июня 2023 г.