

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет  
Уральский лесотехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

**21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО**

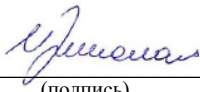
г. Екатеринбург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство.


Разработчик(и):

Преподаватель  В.А. Мошкина  
(подпись) (Фамилия И.О.)

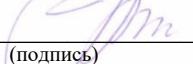
Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК 21.02.04 «Землеустройство» (протокол №5 от «28» февраля 2023 года)

Председатель  И.О. Николаева  
(подпись) (Фамилия И.О.)

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методическим советом Уральского лесотехнического колледжа (протокол №5 от «28» февраля 2023 года)

Зам. председателя методического совета  М.В. Зырянова  
(подпись) (Фамилия И.О.)

Рабочая программа утверждена директором Уральского лесотехнического колледжа

Директор  М.А. Пономарева  
(подпись) (Фамилия И.О.)

«01» марта 2023 года

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СТ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Общеобразовательная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.19 «Землеустройство».

Общеобразовательная дисциплина имеет практическую направленность и использует межпредметные связи с дисциплинами БД.11 Основы безопасности жизнедеятельности, ПОО.01 Экология, ЕН.02 Экологические основы природопользования, ОП.07 Охрана труда, ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 01,04, 08</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; -развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; -формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; -овладение технологиями	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

	<p>современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.</p>	
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>296</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>1. Основное содержание</b>	<b>148</b>
<b>в т.ч.:</b>	
теоретическое обучение	6
практические занятия	166
самостоятельная работа	6
<b>Промежуточная аттестация (1,3,5 семестры – другая; 2,4,6 семестры – дифференцированный зачёт)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование тем и разделов	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>1 СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 1. Техника безопасности на занятиях.</b>		<b>2</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 1.1 Вводное занятие	<b>Основное содержание/профессионально-ориентированное содержание:</b>		ОК.01, ОК.04, ОК.08
	<b>Лекция</b>	4	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.	4	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 2.1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.	2	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60-метров и 100 метров.	2	
	Выполнение контрольных нормативов прыжок в длину с места.	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 3.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.	2	
	Обучение приёму мяча после подачи.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, поднимание туловища из положения лёжа.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.	2	
Тема 3.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой	2	
	Выполнение контрольных норма, бросок мяча в кольцо (штрафной бросок), ведения мяча.	2	
	Обучение ведению мяча левой и правой рукой.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме другая</b>		<b>2</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>2 СЕМЕСТР</b>			

<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 4.1 Обучение различным техникам передвижения на лыжах.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Обучение технике передвижения одновременному одношажному ходу и двушажному ходу.	2	
	Обучение технике передвижения двушажным попеременным ходом.	2	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км(юноши).	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники двушажного попеременного хода.	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи.	2	
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.	2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.	2	
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 6.1 Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой.	1	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.	1	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.	2	
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Раздел 7. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 7.1 Футбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование техники ударов по воротам после обводки.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	Техника остановки мяча, обманные движения( финты)	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>3 СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>			
<b>Тема 2.1 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.	2	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60 метров, 100 метров.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			ОК.01, ОК.04, ОК.08



Тема3.1 Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подач.	2	
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лёжа.	2	
Тема3.2 Баскетбол.	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой.	2	
	Обучение технике штрафного броска.	2	
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо после ведения и штрафной бросок.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	
Тема 3.3 Футбол	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.	4	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.	2	
	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме другая</b>		<b>2</b>	
<b>4 СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>8</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 4.1 Волейбол.	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.	2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1 Обучение техникам передвижения на лыжах.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Обучение техники передвижения одновременному одношажному ходу и двушажному ходу.	2	
	Обучение техники передвижения двушажному попеременному ходу.	2	
	Прохождение дистанции до 3км. девушки и 5 км. юноши.	2	
<b>Раздел 6. Спортивные игры.</b>		<b>6</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>Тема 6. 2 Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.	2	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.	2	

	Выполнение контрольных нормативов, Стибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 7.1 ОФП	<i><b>Практические занятия</b></i>	<b>4</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	ОРУ, развитие физического качества «сила», «гибкость», «быстроты».	1	
	Выполнение контрольных нормативов, подтягивание. Юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина.	1	
	Сдача контрольных нормативов, подъём гири 16 кг.(юноши).	2	
	<i><b>Самостоятельная работа.</b></i>	<b>2</b>	
	Комплекс упражнений на все группы мышц.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет</b>		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>5 СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 1. Техника безопасности на занятиях</b>		<b>2</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	<i><b>Практические занятия</b></i>	<b>2</b>	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>22</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 2.1 Волейбол	<i><b>Практические занятия</b></i>	<b>12</b>	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.	4	
	Выполнение контрольных нормативов.	4	
	Совершенствование технике приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование технике перемещения и технике подач.	2	
Тема 2.2 Баскетбол	<i><b>Практические занятия</b></i>	<b>10</b>	
	Совершенствование технике броска в кольцо левой и правой рукой.	4	
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо(штрафной бросок), ведение мяча.	2	
	Совершенствование технике перемещения и владение мячом.	2	
	Совершенствование технике штрафного броска.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме другая</b>		<b>2</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>6 СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>10</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
Тема 4.1 Волейбол.	<i><b>Практические занятия</b></i>	<b>10</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи. Двухсторонняя игра.	4	
	Совершенствование приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.	2	

	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.	2	
	Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 6. Спортивные игры.</b>		<b>10</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>Тема 6. 2 Баскетбол.</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	<b>10</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.	4	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.	4	
	Выполнение контрольных нормативов, Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	
<b>Раздел 7. Общая физическая подготовка</b>		<b>10</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>Тема 7.1 ОФП</b>	<i><b>Практические занятия</b></i>	<b>10</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
	ОРУ, развитие физического качества «сила», «гибкость», «быстроты».	2	
	Выполнение контрольных нормативов, подтягивание. Юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина.	4	
	Сдача контрольных нормативов, подъём гири 16 кг.(юноши).	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивные залы, стадион, лыжная база, оснащенные спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- Баскетбольная, волейбольная, футбольная площадки с разметкой,
- спортивный инвентарь,
- баскетбольные кольца,
- волейбольная сетка,
- футбольные ворота.

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

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1 Печатные издания:**

1. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 106 с.

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с.

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

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Р 1-10, Т 1.1-10.3.	- выполнение самостоятельной работы - составление кроссворда - составление комплекса физических упражнений для
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Р 1-10, Т 1.1-10.3.	самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Р 1-10, Т 1.1-10.3.	- контрольное тестирование - оценивание практической работы - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, - сдача нормативов ГТО, - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.