

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макарова Елена Леонидовна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.09.2024 16:34:08
Уникальный программный код:
b55e8b63cad9b11859e27c1174d4

Негосударственное аккредитованное некоммерческое
частное профессиональное образовательное учреждение
«Северо-Кавказский техникум «Знание»
(НАНЧПОУ СКТ «Знание»)

Принято на заседании
Педагогического Совета
НАНЧПОУ СКТ «Знание»
«27» марта 2024г
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор НАНЧПОУ СКТ «Знание»
_____ Е.Л.Макарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности

21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО

Квалификации выпускника

СПЕЦИАЛИСТ ПО ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВУ

Краснодар
2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) для специальности 21.02.19 Землеустройство, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480), Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (Зарегистрирован 21.09.2022 № 70167); Приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 № 71763); Письмом Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592 «О направлении рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования»; примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных организаций.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.19 Землеустройство в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация-разработчик: Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский техникум «Знание»

Разработчик: преподаватель Колесников В.П.

Рабочая программа учебной дисциплины:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением ЦМК дисциплин общеобразовательного цикла

«21» марта 2024г., Протокол № 2

Председатель ЦМК _____ Лунин С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	11
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины Ошибка! Закладка не определена.	
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	18

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

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

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК (*ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности*)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	--

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК 1.1. Выполнять полевые геодезические работы на производственном участке</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

	<ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Базовый уровень
Объем образовательной программы учебной дисциплины	80
Основное содержание	72
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	70
Профессионально ориентированное содержание	4
в том числе:	
практические занятия	4
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	4

	1. Техника безопасности на занятия лёгкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Специальные беговые упражнения.	2	
	2. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100м.	2	
	3. Совершенствование техники кроссового бега. Бег 12 минут.	2	
	4. Совершенствование техники бега на середине дистанции. 400м с учетом времени.	2	
	5. Совершенствование техники метания гранаты весом 700г (юноши), 500г (девушки)	2	
	6. Совершенствование техники бега на середине дистанции. 500м (девушки) и 1000м (юноши)	2	
	7. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 2.3 Баскетбол	Основное содержание	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	12	
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещение, остановка, стойки игрока, повороты.	2	
	2. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	2	
	3. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	2	
	4. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении;	2	

	броски от груди, от плеча, бросок после ловли и после ведения мяча.		
	5. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	6. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
Зачет	Зачет	2	
2 Семестр			
Учебно-тренировочные занятия		36	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Основное содержание	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	6	
	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	
	2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2	
	3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5 Волейбол	Основное содержание	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	18	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения.	2	
	2. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача.	2	
	3. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение в совершенствование техники выполнения приёмов игры:	2	

	4. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение в совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками.	2	
	5. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение в совершенствование техники выполнения приёмов игры: приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	6. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение в совершенствование техники выполнения приёмов игры: приём мяча одной рукой в падении.	2	
	7. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение в совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	8. Техника безопасности на занятиях волейболом. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
	9. Техника безопасности на занятиях волейболом. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
Тема 2.6 Настольный теннис	Основное содержание	4	
	Практические занятия	4	
	1. Настольный теннис. Способы держания ракетки. Правила игры.	2	
	2. Виды подачи. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 2.7 Легкая атлетика	Основное содержание	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	10	
	1. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	2. Совершенствование техники эстафетного бега. 4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью	2	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100м	2	

	4. Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1.
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
Профессионально-ориентированное содержание		4	
Раздел 3. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (Прикладной модуль)		4	
Методико-практические занятия Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	4	
	Профессионально-ориентированное содержание	4	
	Практические занятия	4	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда (специалист среднего звена), рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
	Основные комплексы упражнений для производственной гимнастики	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивной площадки с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал

Тренажеры: эллиптические – 2 шт., велотренажер – 2шт., беговая дорожка–2 шт. Бабочка «Батерфляй» - 1шт. Скамья для пресса-2шт, скамья для пресса/жим – 1 шт., Стойка для гантелей – 2 шт., Шведские стенки-1шт, Гимнастические скамейки- 5 шт, Гантели 0,5кг - 2шт, Гантели 2кг -2шт, Гантели1кг -4шт, Гирия для фитнеса 3кг -2 шт, Гирия для фитнеса 5кг - 2 шт, Гирия любительская 24 кг – 2 шт., Гирия наборная 2.5-5.5 кг – 2 шт., Гриф для штанги 30*120 – 1 шт., Блин цветной 1,25 кг – 4 шт., Блин цветной 2,5 кг – 2 шт., Блин цветной 5 кг – 2 шт., Мат для фитнеса – 2 шт., Скакалка – 6шт, Эспандер – 2шт., кегли – 2 шт., Обручи-2шт., Обручи массажные – 2 шт., Эспандер грудной – 2 шт., футбол (мячи гимнастические – 2 шт., Dart-дротики – 1 шт., бадминтон – 2 компл., Теннисный стол – 3 шт., Ракетки для тенниса – 10 шт.; электронные носители с записями комплексов упражнений. Секундомер.

Спортивная площадка с элементами полосы препятствия Комплекс брусьев – 1 шт. Спортивный комплекс (шведская стенка, турники) – 1шт. Рукоход-1шт. Стойка баскетбольная-2шт. Ворота для мини-футбола - 2шт. Стойки с сеткой волейбольной - 1шт. Лавочка для пресса – 2шт. Мячи футбольные- 3 шт., мячи для минифутбола – 4шт., баскетбольные - 2шт., волейбольные- 5 шт. Конусы для отработки навыков ведения мяча- 12шт. Маты- 4шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Лях, В.И.. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-099581-8. — URL: <https://book.ru/book/951356>

Дополнительные источники:

Матвеев, А.П.. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : Учебник / А.П. Матвеев — Москва : Просвещение, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-09-099582-5. — URL: <https://book.ru/book/951317>

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).

1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с ¹ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы
ПК 1.1. Выполнять полевые геодезические работы на производственном участке.	Р.3 Тема 3.1	– тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО

		– выполнение упражнений на дифференцированном зачете
--	--	--