

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 08.07.2024 12:43:52
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

*Приложение III.20
к образовательной программе
по специальности
20.02.01 Экологическая безопасность
природных комплексов*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

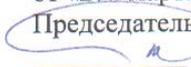
форма обучения очная
(очная, заочная)

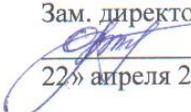
Курс 2,3

Семестр 3,4,5,6

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 31 августа 2022 г., № 790 (зарегистрированного Министерством юстиции РФ 03 октября 2022 г., регистрационный № 70345), и на основании примерной основной образовательной программы.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ОО и ОГСЭ
Протокол № 8
от «27» марта 2024 г.

Председатель ЦК
 П.Ю. Денисов

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
 О.М. Баженова
22» апреля 2024 г.

Рабочую программу разработал:
преподаватель физической культуры  С.А. Соснин

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--|---|---|
| ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3. | - 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 специальности при гидрологических обследованиях водных объектов. | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении гидрологических обследованиях водных ресурсов работ; - средства профилактики перенапряжения; - способы реализации собственного физического развития |

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.3. Проводить экологический мониторинг окружающей среды;

ПК 2.3. Проводить производственный экологический контроль в организациях.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 116 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 89 |
| Самостоятельная работа | 12 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5 семестры); в форме дифференцированного зачёта (4,6 семестр) | 7 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 семестр | | | |
| Введение | Содержание | 10 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | 1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 2. Социально-биологические основы физической культуры. | 2 | |
| | 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья при выполнении полевых и камеральных геодезических работ. | 4 | |
| Самостоятельная работа обучающихся Основа здорового образа жизни | 2 | | |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | | |
| Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции | Содержание | 14 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения | 2 | |
| | 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м | 2 | |
| | 3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции | 2 | |
| | 4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м | 2 | |
| | 5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м | 2 | |
| | 6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м | 2 | |
| 7. Кроссовый бег 2000-3000 м | 2 | | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | | 2 | |
| 4 семестр | | | |
| Тема 1.2. Прыжок в длину с | Содержание | 4 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| места | 1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места» | 2 | ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | 2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места | 2 | |
| Тема 1.3. Эстафетный бег | Содержание | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера» | 2 | |
| Тема 1.4. Метание гранаты | Содержание | 6 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3. |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты» | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты» | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Метание гранаты. Бег 500-1000 м. | 2 | |
| Раздел 2. Баскетбол | | | |
| Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. | Содержание | 6 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении» | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении» | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Правила игры | 2 | |
| Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков. | Содержание | 4 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска. | 4 | |
| Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры. | Содержание | 4 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите. | 2 | |
| | 2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении. | 2 | |
| Тема 2.4. Судейство | Содержание | 5 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | 1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство. | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 2. Учебная игра. Судейство | 3 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 1 | |
| 5 семестр | | | |
| Раздел 3. Волейбол | | | |
| Тема 3.1. Стойки, | Содержание | 6 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, |
| | 1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| перемещения, прыжки. Правила игры | В том числе практических и лабораторных занятий | | ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | 2. Учебная игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Правила игры | 2 | |
| Тема 3.2. Прием и передачи мяча | Содержание | 4 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. | 2 2 | |
| Тема 3.3. Подачи мяча | Содержание | 6 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | 6 | |
| Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование | Содержание | 6 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Совершенствование техники видов нападающего удара. | 4 | |
| | 2. Совершенствование техники видов блокирования | 2 | |
| Тема 3.5. Тактика нападения | Содержание | 8 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | 2 | |
| Тема 3.6. Тактика защиты | Содержание | 4 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. | 4 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | | 2 | |
| 6 семестр | | | |
| Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах | | | |
| Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале | Содержание | 6 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Общеразвивающие упражнения | 2 | |
| Тема 4.2. | Содержание | 14 | ОК 01, ОК 03, |

| | | | |
|--|---|------------|--|
| Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО | 1. ОФП. Упражнения на снарядах. | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3, ПК 2.3 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | 2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. | 4 | |
| | 3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. | 4 | |
| | 4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов. | 2 | |
| | 5. Техника выполнения нормативов ГТО | 2 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего: | | 116 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена наличием спортивного зала (площадка для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках), тренажёрного зала

I. Перечень оборудования

- Атлетик-блок 1000;
- Атлетик-блок 2000;
- Атлетик-тяга (тренажер для линии спины "Пулемет");
- Беговая дорожка механическая;
- Вибромассажер SPR-366R;
- Витрина демонстрационная 2200*400*110;
- Ворота для мини футбола;
- Вышка судейская универсальная;
- Гимнастическая стенка с турникетом;
- Гриф гнутый, простой, прямой тренировочный;
- Мастер-жим (сгибатель-разгибатель бедра);
- Мячи баскетбольные профессиональные. Molten BGL RFB;
- Мяч"Competition performance"(FIVB)(размер: 5 цвет:Желт-Син-Бел);
- Пирамиды для гантелей, для дисков;
- Помост для спортивных соревнований;
- Сетка для ворот мини-футбол д.2,2 без гасителя (размер: ячейка 100x100 цвет:Бел);
- Сетка для ворот мини-футбол д.2,2 без гасителя (размер: ячейка 100x100 цвет:Бел);
- Скамья для жима с регулируемой спинкой;
- Скамья для жима штанги лёжа(со стойкой);
- Скамья для штанги "HouseFit HG-2093";
- Старт-жим (скамья для жима);
стойка д/зала Динамо;
- Стойка для приседания со штангой;
- Стол "Олимпик" (с сеткой);
- Стол бильярдный Домашний РП;
- Тренажер для мышц голени(в положении стоя);
- Тренажер для мышц груди"Наутилус";
- Тренажер для мышц ног(жим ногами лежа);
- Тренажер для пресса;
- Тренажер для пресса (римский стул);
- Электронное табло Марафон-Электро
- лабиринт;
- мост разрушенный;
- лестница разрушенная;
- окоп для стрельбы и метания гранат;

- стена с двумя окнами

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет основные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 26.03.2024).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472982> (дата обращения: 26.03.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|--|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Демонстрирует знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |
| Основы здорового образа жизни | Демонстрирует знания основ здорового образа жизни | Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |
| Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении гидрологических обследованиях водных ресурсов работ | Демонстрирует знания условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности при выполнении гидрологических обследованиях водных ресурсов работ | Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |
| Средства профилактики перенапряжения | Демонстрирует знания средств профилактики перенапряжения | Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |
| Способы реализации собственного физического развития | Демонстрирует знания способов реализации собственного физического развития | Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> | <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> | <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО</p> |
| <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов</p> | <p>Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов</p> | <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО</p> |