

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вятский государственный университет»
(ВятГУ)

Колледж ВятГУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

 Вахрушева Л.В.

31.08.2023 г.

рег. № 3-21.02.19.52_2023_0018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности

21.02.19 Землеустройство

Форма обучения

очная

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Разработчик: Шемякина Алла Вячеславовна, преподаватель Колледжа ВятГУ.

Рассмотрено и рекомендовано ЦК Спортивных дисциплин протокол № 1 от 31.08.2023 г.
наименование

председатель ЦК _____ /Шемякина А.В.
подпись Фамилия И.О

© Вятский государственный университет (ВятГУ), 2023
© Шемякина А.В., 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

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

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

«Физическая культура» - учебная дисциплина социально-гуманитарного цикла обязательной части образовательной программы.

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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.4. Формируемые компетенции:

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

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов по очной форме обучения</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	148
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация	12
Форма промежуточной аттестации - зачет	

2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Название разделов / тем учебной дисциплины	Вид учебной работы	Объем часов	Уровень освоения
		<i>Очная форма обучения</i>	
1	2	3	4
Раздел 1. Практический		148	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Теоретическое обучение	-	2
	Практические занятия	34	
Тема 1.2. Лыжная подготовка	Теоретическое обучение	-	2
	Практические занятия	46	
Тема 1.3. Баскетбол	Теоретическое обучение	-	2
	Практические занятия	18	
Тема 1.4. Волейбол	Теоретическое обучение	-	2
	Практические занятия	18	
Тема 1.5. Гимнастика	Теоретическое обучение	-	2
	Практические занятия	18	
Тема 1.6. Футбол	Теоретическое обучение	-	2
	Практические занятия	14	
Зачет		12	
Итого		160	

2.3. Матрица формируемых общих и профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»

Разделы / темы учебной дисциплины	Общие компетенции		
	ОК 04.	ОК 07.	ОК 08.
Раздел 1. Практический			
Тема 1.1.	+	+	+
Тема 1.2.	+	+	+
Тема 1.3.	+	+	+
Тема 1.4.	+	+	+
Тема 1.5.	+	+	+
Тема 1.6.	+	+	+

2.4. Содержание разделов / тем учебной дисциплины

Раздел 1. Практический

Тема 1.1. Легкая атлетика

Содержание учебного материала: методика занятий оздоровительным бегом. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Специальные упражнения бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Техника финиширования. Совершенствование специальных упражнений бегуна. Техника прыжков в длину с места. Техника эстафетного бега. Подготовка к сдаче контрольных норм по легкой атлетике.

Практические занятия: выполнение бега с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.

1. Обучение технике бега по пересечённой местности
2. Закрепление техники гладкого бега с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности
3. Выполнение повторного бега с препятствиями в максимальном темпе.
4. Выполнение равномерного повторного бега с финальным ускорением (на разные дистанции), с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».
5. Выполнение специальных прыжковых упражнений с дополнительным отягощением, прыжков в глубину по методу ударной тренировки.
6. Закрепление техники бега с препятствиями, бега на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.
7. Закрепление техники повторного бега на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: бег 100м.: юноши: 13,8-отл., 14,3-хор., 14,6-уд., девушки: 16,3-отл., 17,6-хор., 18,0-уд.; 1000м: юноши: 3,20-отл., 3,45-хор., 4,10-уд., девушки: 4,10-отл., 4,25-хор., 4,50-уд.; прыжок в длину с места: юноши: 240см-отл., 230см-хор., 215см-уд., девушки: 190см-отл., 180см-хор., 168см-уд.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 1.2. Лыжная подготовка

Содержание учебного материала: передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной

скоростью. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Упражнения в «транспортировке».

Практические занятия:

1. Закрепление техники передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.
2. Закрепление техники передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.
3. Выполнение скоростного подъёма ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».
4. Закрепление техники упражнений в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.
5. Выполнение упражнения в «транспортировке».

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: прохождение дистанции в 3 км. – девушки, 5 км. – юноши в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Отработка изученной техники лыжных ходов, техники поворотов на ровной площадке и на склоне.
2. Совершенствование техники спуска и подъема.
3. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие выносливости.

Тема 1.3. Баскетбол

Содержание учебного материала: повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров одной рукой. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Практические занятия:

1. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.
2. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.
3. Выполнение техники бега в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий, ускорения с изменением направления движения.
4. Закрепление техники бега с максимальной частотой шагов с опорой на руки и без опоры, выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров одной рукой.
5. Закрепление техники ведения баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.
6. Закрепление техники прыжков вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега, прыжков с поворотами на точность приземления.
7. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге, броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: штрафной бросок: кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1уд.; челночный бег, юноши – 6,9 сек – отл., 7,1 – хор., 7,9 – удовл., девушки – 7,9 – отл., 8,7 – хор., 8,9 – удовл.

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Отработка изученной техники ведения и передачи мяча с места и в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».
2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста.
3. Отработка комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.

Тема 1.4. Волейбол

Содержание учебного материала: техника безопасности на занятиях по волейболу. Повторение правил игры в волейбол. Техника выполнения игровых действий. Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Атакующий удар. Блокирование мяча. Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления движения.

Практические занятия:

1. Повторение правил игры в волейбол.
2. Отработка техники выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).
3. Совершенствование техники выполнения ходьбы и бега в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий, ускорений с изменением направления движения.
3. Закрепление техники тактических действия в защите и нападении.
4. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность из 6 попыток: юноши:3 попадания-отл.,2-хор.,1-уд.; девушки: 3 попадания-отл.,2хор.,1-уд..

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

Повторение правил игры в волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи, приема с подачи, игровых перемещений.

Совершенствование техники владения мячом в волейболе. Отработка комплекса упражнений на развитие прыгучести и координации.

Тема 1.5. Гимнастика

Содержание учебного материала: комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты. Метание набивного мяча из различных исходных положений. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

Практические занятия:

1. Выполнение комплексов активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.
2. Совершенствование техники прохождения усложнённой полосы препятствий.
3. Совершенствование техники передвижений в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты.
4. Совершенствование техники метания набивного мяча из различных исходных положений.
5. Закрепление техники выполнения упражнений с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: юноши: 35 раз -отл., 30-хор., 25-уд., девушки: 15 раз - отл., 12хор., 10-уд.; подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши: 12 раз - отл., 9 - хор., 7 – уд. ; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – девушки 20 раз – отл., 16 – хор., 10 – уд..

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

Отработка изученных упражнений для развития силовой выносливости и гибкости. Выполнение изучаемых двигательных действий и комбинаций.

Тема 1.6. Футбол

Содержание учебного материала: техника безопасности на занятиях по футболу. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча. Перемещения с мячом и без мяча. Техника обработки мяча, передача на месте и в движении. Удары внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.

Практические занятия:

1. Совершенствование техники ведения мяча, ведения с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча.
2. Отработка техники остановки мяча ногой, грудью.
3. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.
4. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.
5. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.

Формы текущего контроля по теме: выполнение контрольных нормативов: удары в створ ворот по верху, попадания из 10 раз: юноши: 8 – отл., 6 – хор., 4 – уд., девушки: 7- отл., 5 – хор., 3 - -уд..

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Отработка техники обработки мяча на месте и в движении.
2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать практические занятия.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей).

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач. Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, выполняют практические задания и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Практические занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Система оценки качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение семестра.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых знаний, умений и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение семестра.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- Спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165158> (дата обращения: 06.08.2023)

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 19.08.2023).

Дополнительная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532214> (дата обращения: 06.08.2023).

Справочно-библиографические и периодические издания

1. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45330-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292865> (дата обращения: 19.08.2023)

2. Физическая культура в школе №1 2023 г.: Научно-методический журнал - ООО Школьная Пресса
https://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=92857

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ [Электронный ресурс] /-Режим доступа: - <https://e.vyatsu.ru>
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [Электронный ресурс] /-Режим доступа: <https://www.vyatsu.ru/nash-universitet/obrazovatel'naya-deyatel-nost/kolledzh/21-02-19-zemleustroystvo.html>
3. Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [Электронный ресурс] /-Режим доступа: <http://student.vyatsu.ru>

Перечень электронно-библиотечных систем (ресурсов) и баз данных для самостоятельной работы

Используемые сторонние электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
2. ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
4. ЭБС «ЮРАЙТ» (<http://biblio-online.ru>)
5. ЭБС «Академия» (<http://www.academia-moscow.ru/elibrary/>)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

- Windows Professional;
- Office Professional Plus.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Результаты обучения	Формы и методы контроля для оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Усвоенные знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.</p>	зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов)