

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 08.07.2024 12:04:19
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

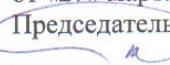
форма обучения очная
(очная, заочная)

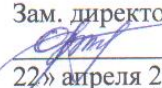
Курс 2,3


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
 И.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.	<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 специальности при гидрологических обследованиях водных объектов. 	<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 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 Основы 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	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	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>