

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ»

«Одобрено»

Предметной (цикловой) комиссией

*«Гуманитарного и социально-
экономического цикла»*

протокол № 1 от 01 сентября 2022 г.

Председатель

 Романенко Л.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Замдиректора по МР

 Воскресенская О.В.

«08» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

05.02.01 Картография

Разработчики:

Давыдов Р.О., преподаватель Московского колледжа геодезии и картографии

Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Основной профессиональной образовательной программы по специальности 05.02.01 Картография; составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

дисциплина входит в «Общеобразовательный цикл» учебного плана ОПОП СПО по специальности 05.02.01 Картография (на базе основного общего образования) с получением среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- **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 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;
- **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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Учебная нагрузка обучающегося - **117** часов, в том числе:

учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем - **117** часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Количество часов</i>
Учебная нагрузка обучающегося (всего)	117
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
В том числе:	
Практические занятия	109
<i>Итоговая аттестация в форме зачета в первом семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОУП 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть	8	
Тема 1.1. Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	1	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	1	2
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>	1	2
Тема 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и</p>	2	2

качеств.	спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	2	
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	1	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
Раздел 2.	Практическая часть	68	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Классификация видов легкой атлетики. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		2-3
	Практические занятия: 1. Техника бега на короткие и средние дистанции. 2. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км. 3. Бег на короткие дистанции. 4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м. 5. Эстафетный бег 6. Бег по дистанции 3 км с заданием. 7. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м. 8. Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м. 9. Прыжки в длину. Выполнение контрольных нормативов.	24	

	10.Прыжки в высоту. Выполнение контрольных нормативов. 11.Метание гранаты.		
Тема 2.2. Волейбол.	Содержание учебного материала		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		2-3
	Практические занятия: 1. Подготовительные и имитационные упражнения. 2. Упражнения с набивными мячами. 3. Упражнения с набивными мячами из и.п. сед. 4. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. 5. Совершенствование технических приемов волейбола. 6. Двусторонняя игра.	22	
Тема 2.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2-3
	Практические занятия 1. Ведение мяча: высокое и низкое. 2. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча. 3. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча). 4. Упражнения с набивными мячами. 5. Двусторонняя игра.	22	
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	38	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Содержание учебного материала		
	Развитие профессиональной выносливости. Развитие профессиональной силовой подготовки. Воспитание ловкости. Воспитание быстроты. Воспитание гибкости. Воспитание скоростно-		2-3

профессиональных результатов.	силовых качеств. Прикладные виды спорта.		
	Практические занятия 1. Общефизическая подготовка. 2. Выполнение комплекса специальных упражнений. 3. Марш-бросок по пересеченной местности. 4. Эстафетный бег. 5. Туристическая эстафета. 6. Комплекс упражнений для глаз. 7. Упражнения для развития чувства пространства. 8. Спортивные игры.	38	
Промежуточная аттестация	Зачет	1	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, компьютер, мультимедийный проектор,
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. Физическая культура. – М.: Академия, 2018.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск, 2019.
2. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых ФГОС [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2019.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2018.
4. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство «Советский спорт». - 2018.
5. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 15 с.

Интернет ресурсы:

- <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики.
- <http://www.mossport.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися заданий, проектов, исследований.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в ходе как очного (контактного) обучения в колледже, так и с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Проверка может осуществляться синхронно (на занятиях в режиме контактного обучения), онлайн в режиме видеоконференций и асинхронно (посредством электронной почты, мессенджеров и т.п.)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценка результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания. - выполнение нормативов; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий).
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>Знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	<p>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета</p>