

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

ОГСЭ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

05.02.01 КАРТОГРАФИЯ

Разработчики:

Климова А.В., преподаватель Московского колледжа геодезии и картографии

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

Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 03. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 05.02.01 Картография в соответствии с ФГОС СПО по специальности 05.02.01 Картография (утвержден приказом Минпросвещения России от 18.11.2020 г. № 650).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ 03. Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной профессиональной программы по специальности 05.02.01 Картография.

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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения и утомляемости.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен овладеть общей компетенцией (ОК):**

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем учебной нагрузки – 166 часов, из них

во взаимодействии с преподавателем – 166 часов;

Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачета – 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 03. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	160
<i>Итоговая аттестация в форме - дифференцированного зачета в 8 семестре.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 03. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья		4
Тема 1.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	4
	1. 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.	
	2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	
	3. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	
	4. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Рациональное питание и профессия. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью.	
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Раздел 2. Физическая подготовка.		32
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	16
	1. Требования программы и нормативы по легкой атлетике.	
	2. Классификация видов легкой атлетики.	
	Практические занятия	
	1. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	
	2. Высокий, средний, низкий старты.	
	3. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	
4. Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
5. Метание гранаты на дальность и в цель		
6. Спортивная ходьба.		
Тема 2.2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	8
	Практические занятия	
	1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	
2. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	8
	В том числе, практических занятий	
1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.		

	2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры		108
Тема 3.1. Прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. 2. Лазание по канату. Подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением.	24
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	32
Тема 3.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	32
Тема 3.4. Футбол	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры.	20
Раздел 4. Контрольные нормативы		
Тема 4.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	
	Сдача контрольных нормативов является частью промежуточной аттестации по учебной дисциплине – зачетов, проводимых в пяти семестрах.	
	В том числе практических занятий	
	1. Сдача нормативов по лёгкой атлетике.	
	2. Сдача нормативов по гимнастике.	
	3. Сдача нормативов по волейболу.	
4. Сдача нормативов по баскетболу.		
5. Сдача нормативов по футболу.	20	
Дифференцированный зачет		2
Всего		166

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 03. Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)
- канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

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. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. – М.: Издательство Юрайт, 2020.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2020.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. Физическая культура. – М.: Академия, 2017.

Интернет ресурсы:

1. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики.
2. <http://www.mosспорт.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы
3. <https://guleon.wordpress.com> - информационный портал.
4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал РАО РГА Физической культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 03. Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных 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 занятии в режиме контактного обучения, онлайн в режиме видеоконференции) и асинхронно (по средством электронной почты, мессенджеров и т.п.).

Результаты обучения (освоенные умения, общие компетенции, 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>Знания:</p> <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 профессии (специальности);– средства профилактики перенапряжения и утомляемости. <p>Общие компетенции:</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none">– оценка результатов выполнения практических работ;- выполнение нормативов;- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); <p>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета</p>