

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев

Оренбург, 2022 г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением

БЫЛО

СТАЛО

Основание: решение заседания ПЦК от «___» _____ №__
протокола

_____ Матвеева М. В.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программы переподготовки кадров в учреждениях среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки.

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

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. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является формирование общих (ОК) компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.
ОК 3.	Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 10.	Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236	64	72	68	36
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	118	32	36	34	16
в том числе:					
аудиторные занятия (лекции)	2	2			
семинарские занятия	116	30	36	34	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118	32	36	34	16
Выполнение гимнастики, оздоровительной программы		8		7	2
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		24		6	2
Выполнение различных упражнений, двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов			4	21	4

Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий			24		
Выполнение отвлекающих движений без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития гибкости			8		
Написание сообщений, доклада					8
Итоговая аттестация в форме зачета в 4,5,6 семестре					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемая компетенция	Уровень освоения
1	2	3	4	5
3 семестр				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1	<i>Содержание учебного материала</i>			
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Введение. Роль дисциплины «Физическая культура» в процессе обучения, по специальности. Связь с другими дисциплинами. Значение дисциплины для подготовки специалистов в современных условиях. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	ОК 3	2
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных	1		2

	занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.			
	Семинарское занятия			
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	1	ОК 3	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	1		
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	1		
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	1		
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	1		
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	1		
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2		
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем	2		

	организма.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики	8		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Семинарское занятие			
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	ОК 2	
	Подвижные игры различной интенсивности	2		
Тема 2.2 Лёгкая атлетика. Бег	Семинарское занятие			
	Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме	2	ОК 10	
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2		
	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений	2		
	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна	2		
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2		

	Самостоятельная работа обучающихся			
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой	12		
Тема 2.3	Семинарское занятие		ОК 2	
Лёгкая атлетика.	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2		
Прыжок в длину с разбега	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.	2		
	Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. Выполнение упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Выполнение специальных упражнений прыгуна.	12		
4 семестр				
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1	Семинарское занятие (ролевая игра)		ОК 6	
Правила игры и судейства	Правила игры. Жесты судьи.	2		
	Техника безопасности на уроках. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.	2		
	Подвижные игры с элементами волейбола.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение упражнений на развитие мышц	4		

	брюшного пресса.			
Тема 3.2	Семинарское занятие			
Техника владения мячом	Выполнение перемещений волейболиста. Передача мяча на месте и в движении.	2	ОК 6	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.	2		
	Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	6		
Тема 3.3	Практическое занятие			
Техника игры в защите	Выполнение расстановки, перемещений, передвижений игроков. Техника владения мячом	2	ОК 6	
	Учебная игра	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	6		
Тема 3.4	Семинарское занятие			
Техника игры в нападение	Изучение техники игры по сеткой	4	ОК 6	
	Учебная игра	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение отвлекающих движений без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития	6		

	гибкости			
Тема 3.5 Тактика игры в защите	Семинарское занятие			
	Действия игроков на приеме.	2	ОК 6	
	Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Двухсторонняя игра на счет.	2		
	Двухсторонняя игра на счет.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	12		
<i>5 семестр</i>				
Раздел 4. Гимнастика				
Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Семинарское занятие			
	Овладение основными направлениями развития физических качеств	2	ОК 3	
	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультминутки.	2		
	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни	2		
	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений для воздействия на основные группы мышц	4		
	Изучение методов регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости	2		

	Воспитание выносливости и координации движений	2		
	Составление комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач	2		
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения	2		
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение упражнений с собственным весом	4		
	Совершенствование развития физических качеств	6		
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой	4		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессиональной деятельности в течении дня, в ходе практики, в свободное время	6		
Тема 4.2	Семинарское занятие			
Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Воспитание скоростно-силовых качеств	2	ОК 3	
	Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	2		
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	2		
	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение изучаемых двигательных действий,	6		

	связок, комбинаций, комплексов			
Тема 4.3	Семинарское занятие			
Акробатика. Вольные упражнения	Выполнить элементы вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и самостраховки.	2	ОК 3	
	Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений.	2		
	Самостоятельная разработка содержания и проведения занятий	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой	3		
	Составление комплексов упражнений	5		
4 семестр				
Раздел 5 Лыжная подготовка				
Тема 5.1	Семинарское занятие			
Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие « прокат » « пережат ». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении.	2	ОК 10	
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, и прыжком.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			

	Написание сообщений на темы: «Лыжные гонки», «Лыжный спорт». Имитация отдельных поз и элементов.	6		
Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Семинарское занятие		ОК 2	
	Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2		
	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	2		
	Контрольные нормативы	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Имитация различных лыжных ходов.	2		
	Выполнение дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость.	2		
	Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.	2		
Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Семинарское занятие		ОК 2	
	Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа.	2		
	Выполнение торможения «плугом», «упором»,	2		

	боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».			
	Зачет	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Работа с дополнительной литературой. Основы. Написание доклада на темы: «Техника лыжных ходов», «Техника слалома».	2		
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия, стрелкового тира

Оборудование спортивных залов: спортивный инвентарь, гимнастические снаряды, макет спортивного зала, таблицы, схемы.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры.

Оборудование лыжных баз: лыжные комплекты, мази.

Оборудование стадиона: спортивный городок, прыжковая яма, футбольная и волейбольная площадки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительная литература:

1. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487793>
2. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:


1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2. Среднее профессиональное образование

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Иметь практический опыт	
- выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта
основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 12 мая 2014 года, приказ № 486 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 июня 2014 года № 32885 с изменениями и дополнениями от 14 сентября 2016 года.

Разработчик:  Яковлев А.П.