

**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 1 год 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	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236	64	72	68	56
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 2,3,4 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 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>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.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных</p>	1	OK 3	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	OK 3
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
	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 сколиозе, 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. Подвижные игры различной интенсивности	2 2	OK 2	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика. Бег	Семинарское занятие Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме Закрепление и совершенствование техники двигательных действий Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2 2 2 2 2	OK 10	

	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой	12		
Тема 2.3 Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	Семинарское занятие Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2		
	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		OK 2
4 семестр				
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1 Правила игры и судейства	Семинарское занятие (ролевая игра) Правила игры. Жесты судьи.	2		OK 6
	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 Техника владения мячом	<p>Семинарское занятие</p> <p>Выполнение перемещений волейболиста. Передача мяча на месте и в движении.</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.</p> <p>Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</p>	2 2 2 6	OK 6
Тема 3.3 Техника игры в защите	<p>Практическое занятие</p> <p>Выполнение расстановки, перемещений, передвижений игроков. Техника владения мячом</p> <p>Учебная игра</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</p>	2 2 6	OK 6
Тема 3.4 Техника игры в нападение	<p>Семинарское занятие</p> <p>Изучение техники игры по сеткой</p> <p>Учебная игра</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение отвлекающих движений без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития</p>	4 2 6	OK 6

	гибкости			
Тема 3.5 Тактика игры в защите	Семинарское занятие			OK 6
	Действия игроков на приеме.	2		
	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		

5 семестр

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Семинарское занятие			OK 3
	Овладение основными направлениями развития физических качеств	2		
	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 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Семинарское занятие		
	Воспитание скоростно-силовых качеств	2	
	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	
			OK 3

	связок, комбинаций, комплексов			
Тема 4.3 Акробатика. Вольные упражнения	Семинарское занятие			OK 3
	Выполнить элементы вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и самостраховки.	2		
	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

	Семинарское занятие			
Тема 5.1 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 « » « ».	2	OK 10	
	прокат с и переход одногоХода Имитация лыжных ходов и в движении.			
	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			
	Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2	OK 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		
Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Семинарское занятие			
	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	OK 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:

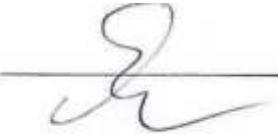
1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2. Среднее профессиональное образование

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 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.