

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

**Факультет среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 Физическая культура**

**Специальность 21.02.19 Землеустройство**

**Форма обучения очная**

**Срок получения СПО по ПССЗ 3 года 10 месяцев**

Оренбург, 2023 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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.19 Землеустройство

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

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

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 программы дисциплины:

Общий объем образовательной программы 174 часа, в том числе:

Работа во взаимодействии с преподавателем 158 часов;

самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения дисциплины является формирование общих (ОК) компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК. 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
<b>Объем образовательной программы</b>	174	34	40	24	36	22	18
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	158	30	38	22	32	20	16
в том числе:							
лекции	2	2					
семинарские занятия	156	28	38	22	32	20	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	16	4	2	2	4	2	2
Выполнение гимнастики, оздоровительной программы		2					
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		2					
Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса			2		2		
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий				2			
Выполнение отвлекающих движений без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития гибкости						2	
Выполнение упражнений с собственным весом Совершенствование развития физических качеств Самостоятельная работа над оздоровительной					2		



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинарские занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемая компетенция
1	2	3	4
<b>3 семестр, лекции – 2 часа, семинарские занятия – 28 часов, сам. работа – 4 часа</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.1</b></p> <p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></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 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.</p>	2	ОК 3
	<b>Семинарское занятие</b>		
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	1	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	1	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	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.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Семинарское занятие</b>		
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	<i>ОК 8</i>
	Подвижные игры различной интенсивности	2	
<b>Тема 2.2</b> Лёгкая атлетика. Бег	<b>Семинарское занятие</b>		
	Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме	2	<i>ОК 3</i>
	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	
<b>Тема 2.3</b> Лёгкая атлетика.	<b>Семинарское занятие</b>		
	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2	

Прыжок в длину с разбега	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.	2	ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	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.	2	
<b>4 семестр</b> семинарские занятия – 38 часов, сам. работа – 2 часа			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1</b> Правила игры и судейства	<b>Семинарское занятие</b>		ОК 8
	Правила игры. Жесты судьи (деловая игра).	4	
	Техника безопасности на уроках. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.	4	
	Подвижные игры с элементами волейбола.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	2	
<b>Тема 3.2</b> Техника владения мячом	<b>Семинарское занятие</b>		ОК 3
	Выполнение перемещений волейболиста. Передача мяча на месте и в движении.	4	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.	4	
	Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	6	
<b>Тема 3.3</b> Техника игры в	<b>Семинарское занятие</b>		
	Выполнение расстановки, перемещений, передвижений игроков.	4	



защите	Техника владения мячом		ОК 3
	Учебная игра	6	
<b>5 семестр</b> семинарские занятия – 22 часа, сам. работа – 2 часа			
<b>Тема 3.4</b> Техника игры в нападение	<b>Семинарское занятие</b>		ОК 8
	Изучение техники игры по сеткой	4	
	Учебная игра	4	
<b>Тема 3.5</b> Тактика игры в защите	<b>Семинарское занятие</b>		ОК 3
	Действия игроков на приеме.	4	
	Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий.	4	
	Двухсторонняя игра на счет.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	2	
<b>6 семестр</b> семинарские занятия – 32 часа, сам. работа – 4 часа			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	<b>Семинарское занятие</b>		ОК 3
	Овладение основными направлениями развития физических качеств	4	
	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультурминутки.	4	
	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	4	
	Воспитание выносливости и координации движений	4	
	Составление комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач	4	
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения	4	
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение упражнений с собственным весом Совершенствование развития физических качеств Самостоятельная работа над оздоровительной программой Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессиональной деятельности в течении дня, в ходе практики, в свободное время	4	
<b>7 семестр</b> семинарские занятия – 20 часов, сам. работа – 2 часа			
<b>Тема 4.2</b> Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<b>Семинарское занятие</b>		<i>ОК 3</i>
	Воспитание скоростно-силовых качеств	4	
	Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	2	
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	4	
	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	8	

<b>Тема 4.3</b> Акробатика. Вольные упражнения	<b>Семинарское занятие</b>		
	Выполнение элементов вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и самостраховки.	4	<i>OK 3</i>
	Выполнение комбинации вольных и акробатических упражнений.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой Составление комплексов упражнений	2	
<b>8 семестр семинарские занятия – 18 часов, сам. работа – 2 часов</b>			
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 5.1</b> Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	<b>Семинарское занятие</b>		
	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» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении.	4	<i>OK 8</i>
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, и прыжком.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Написание сообщений на темы: «Лыжные гонки», «Лыжный спорт». Имитация отдельных поз и элементов.	2	
<b>Тема 5.2</b> Овладение общими основами лыжной	<b>Семинарское занятие</b>		
	Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2	<i>OK 3</i>

подготовки	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	2	
	Контрольные нормативы	2	
<b>Тема 5.3</b> Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	<b>Семинарское занятие</b>		<i>ОК 3</i>
	Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа.	1	
	Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	1	
	Зачетное занятие по дисциплине	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>174</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

##### Дополнительная 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>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.

— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476683>

#### **Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:**

1. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы ] Режим доступа: [www.zloy.-fizruk.narod.ru/](http://www.zloy.-fizruk.narod.ru/)

2. Сайт учителя физической культуры [ Электронные ресурсы ] Режим доступа: [www.franer.ru/](http://www.franer.ru/)

#### **Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:**

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Среднее профессиональное образование

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств
<b>Знания:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 18 мая 2022 года, приказ № 339 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 21 июня 2022 года № 68941.

Разработчик: 

Яковлев А.П.

•