

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Трубчевский филиал ФГБОУ ВО «Брянский
государственный аграрный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальности

21. 02. 05 Земельно – имущественные отношения

Брянская область, 2022

СОГЛАСОВАНО:

Зав. библиотекой

 А. В. Дадько

11. 05. 2022 г.

РАССМОТРЕНО:

ЦМК общеобразовательных
и технических дисциплин
Протокол № 10
от 11. 05. 2022 г.

Председатель 
В. В. Лопаткин

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной
работе

 Л. Н. Данченко

11. 05. 2022 г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности
среднего профессионального образования (далее СПО) 21. 02. 05 Земельно –
имущественные отношения

В рабочей программе дается описание основных знаний, умений и
компетенций дисциплины Физическая культура, приводится почасовое
планирование теоретических, практических и самостоятельных занятий, дан
перечень материально – технического оснащения, литературных источников,
необходимых для успешного изучения дисциплины.

Составитель: Ерохов А. И.. - преподаватель общеобразовательных дисциплин
Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, высшая категория.

Рецензент: Романев М. М.. - преподаватель общеобразовательных дисциплин
Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, высшая категория.

Рабочая программа рекомендована методическим советом Трубчевского филиала
ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Протокол № 6 от 11. 05. 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно – имущественные отношения.

Рабочая программа дисциплины может быть использована для реализации государственных требований к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки студентов среднего специального учебного заведения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающейся должен **уметь:**

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающейся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- социально-биологические и психофизические основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки - 236 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки - 118 часов;
самостоятельной работы - 118 часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	8
семинарские занятия	
практические занятия	110
контрольная работа.	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектами)	
работа над рефератом	
работа над учебным сообщением	
домашняя работа	
Итоговая аттестация в форме тестирования (сдача нормативов по физической подготовке), устный опрос по теоретическому и методическому разделу программы	

1.2 Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 <i>Основы здорового образа жизни</i>	Содержание учебного материала: Здоровье - образ, уровень, качество и стиль жизни. Здоровье – образ жизни. Дееспособность, трудоспособность. Самонаблюдение. Самооценка. Установка.	2	2
Тема 2 <i>Физические способности человека и их развитие</i>	Содержание учебного материала: Физические способности (качества). Методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.	2	2
Тема 3 <i>Основы физической и спортивной подготовки</i>	Содержание учебного материала: общая и специальная физическая подготовка. Спортивная тренировка. Тренированность. Спортивная форма. Двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий. Разминка и вработывание.	2	2
Тема 4 <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Содержание учебного материала: Прикладные физические, психофизические и специальные знания. Прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. Средства, методы и методика формирования профессионально-значимых двигательных навыков.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1 <i>Легкая атлетика</i>		91	
Тема 1.1. Бег на 100 метров	Содержание учебного материала Практические занятия: Техника низкого старта, стартового разгона, пробегание по дистанции, финиширование. Специальная физическая подготовка: бег с высоким подниманием бедра, захлестывания голени, многоскоки.	9	2

	Самостоятельная работа: совершенствование техники низкого старта. Пробегание отрезков 30-60 метров с ускорением.	8	
Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия: техника прыжка в длину способом «согнув ноги»-разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Самостоятельная работа: совершенствование техники прыжка. Специальная физическая подготовка.	8	
Тема 1.3. Метание гранаты	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия: Финальное усилие. Разбег. Метание гранаты на дальность с места, с разбега. Самостоятельная работа: Развитие скоростно-силовых качеств – упражнения с отягощениями.	8	
Тема 1.4. Бег на 3000 метров	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия: Высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600 м с ускорением. Самостоятельная работа: бег на выносливость до 5 км	10	
Тема 1.5. Прыжки в высоту	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Подбор разбега. Прыжок с короткого разбега через резиновую ленту. Самостоятельная работа: Упражнения на растягивание. Упражнения со штангой	10	
Раздел 2 Гимнастика		74	
Тема 2.1. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия: Висы. Размахивания. Соскок махом назад, вперед. Подъем переворотом в упор. Подъем разгибом. Подъем в упор силой. Самостоятельная работа: тренировка в подтягивании. Совершенствование техники упражнений на перекладине	10	
Тема 2.2. Упражнения на гимнастических брусьях	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия: Упоры. Соскок влево махом назад прогнувшись. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Стойка на плечах. Перехват вперед. Выполнение упражнений в комбинации Самостоятельная работа: сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Тренировка в подтягивании.	10	

Тема 2.3. Опорный прыжок через коня	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия: Прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см: разбег, отталкивание, приземление		
	Самостоятельная работа: прыжок через козла ноги врозь с изменением расстояния мостика от снаряда	8	
Тема 2.4. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия: стойки на голове, на руках (с помощью). Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик из положения лежа. Переворот боком.		
	Самостоятельная работа: упражнения на развитие гибкости. Совершенствование техники переворота боком.	8	
Раздел 3 Лыжная подготовка		22	
Тема 3.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	2
	Практические занятия: строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Попеременный двушажный лыжный ход. Попеременный четырехшажный лыжный ход. Одновременные бесшажный и одношажный лыжные ходы. Прохождение дистанции 5 км. С учетом времени.		
	Самостоятельная работа: совершенствование техники лыжных ходов. Равномерная тренировка 5-7 км.	6	
Раздел 4 Спортивные игры		86	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	22	2
	Практические занятия: Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием и передачи снизу двумя руками. Верхняя прямая передача. Техника нападающего удара. Блокирование. Индивидуальные и групповые тактические действия в обороне. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Правила игры. Судейство игр по волейболу.		
	Самостоятельная работа: совершенствование техники передач, приема, подач мяча. Учебные игры с выполнением задания	22	
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	22	2
	Практические занятия: ловля, передачи, ведение мяча в высокой и низкой стойках. Броски в корзину с места после ведения. Действия против игрока с мячом – выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные групповые и командные тактические действия в защите. Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении. Правила игры. Жесты. Судейство игр по баскетболу.		
	Самостоятельная работа: совершенствование технических приемов игры. Учебные игры с выполнением задания.	20	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие учебного кабинета физического воспитания, стадиона, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: гимнастическое – брусья параллельные, маты, перекладина, бревно, конь гимнастический, козел гимнастический. Инвентарь для лыжной подготовки: лыжи, лыжные палки, ботинки. Легкоатлетический инвентарь: гранаты, стартовые колодки, секундомер, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту.

Для занятий спортивными играми – мячи волейбольные, баскетбольные

Вербальные средства обучения: учебная литература, словари.

Технические средства обучения: телевизор, видеопроектор, персональный компьютер.

3.2 Информационное обеспечения обучения

Основная литература

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. -Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО –М:Юрайт,2018.- 424с.
3. Ревенко, Е. М. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания : учебное пособие / Е. М. Ревенко. - 2-е изд., деривативное. - Омск : СибАДИ, 2020. - 46 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/163774> .

Дополнительная литература

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Бишаева А.А. Физическая культура (Электронный ресурс): Учебник для СПО -5-е изд. Стер. –М: Академия,2018.-320с. –Режим доступа:<http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/366974/>
3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. - Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. - 200 с. -ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст: электронный // ЭБСЛань :- URL:<https://e.lanbook.com/book/191130>

Интернет - источники

ЭБС «Лань»
ЭБС Znanium.com
ЭБС БиблиоРоссика
ИС "Единое окно" eLIBRARY.RU
BOOK.ru"
База данных «АГРОС

Использование активных и интерактивных форм проведения занятий.

В целях реализации компетентностного подхода, для формирования и развития общих компетенций обучающихся, в процессе изучения дисциплины используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

методы и формы здоровьесберегающих технологий, метод проблемного изложения, презентации, дискуссии, работу в группах, викторины, мини-исследования, метод блиц-опроса, метод анкетирования.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, приема контрольных нормативов, подготовке докладов, написания рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>Умения:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Знания:</u> О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Анализ практической работы, тестирование, фронтальный опрос, дифференцированный зачет Выполнение тестов по общекультурной и профессиональной подготовке. Индивидуальный опрос, дифференцированный зачет, доклады, рефераты.