

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. Дадыко  
« 11 » мая 2022 г.

**Рассмотрено:**

ЦМК  
общеобразовательных и  
технических дисциплин  
Протокол № 10  
от « 11 » мая 2022 г.  
  
Председатель ЦМК:  
\_\_\_\_\_ Лопаткин В.В.

**Утверждаю:**

Зам. директора по учебной  
работе:  
\_\_\_\_\_ Данченко Л.Н.  
« 11 » мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура /Сост. Ерохов А.И., Малаев Н.М. Брянск: Трубчевский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения. В рабочей программе дается описание основных знаний, умений и компетенций дисциплины, приводится почасовое планирование теоретических, практических и самостоятельных занятий, дан перечень материально – технического оснащения, литературных источников, необходимых для успешного изучения дисциплины в системе среднего профессионального образования.

**Рецензенты:**

Романев М. М. – преподаватель высшей квалификационной категории Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Мартынов А. И. - преподаватель высшей квалификационной категории Трубчевского политехнического техникума.

Рабочая программа рекомендована методическим советом Трубчевского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Протокол № 6 от 11. 05. 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 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>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
лекции	8
семинарские занятия	
практические занятия	110
контрольная работа.	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
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
<b>Тема 1</b> <i>Основы здорового образа жизни</i>	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровье - образ, уровень, качество и стиль жизни. Здоровье – образ жизни. Дееспособность, трудоспособность. Самонаблюдение. Самооценка. Установка.	2	2
<b>Тема 2</b> <i>Физические способности человека и их развитие</i>	<b>Содержание учебного материала:</b> Физические способности (качества). Методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.	2	2
<b>Тема 3</b> <i>Основы физической и спортивной подготовки</i>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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
<b>Тема 4</b> <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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
<b>Раздел 1</b> <i>Легкая атлетика</i>		91	
<b>Тема 1.1. Бег на 100 метров</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Бег на 3000 метров</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
<b>Тема 1.5.</b> <b>Прыжки в высоту</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>		74	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Упражнения на перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Упражнения на гимнастических брусьях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	

<b>Тема 2.3.</b> <b>Опорный прыжок через коня</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
<b>Раздел 3</b> <b>Лыжная подготовка</b>		22	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
<b>Раздел 4</b> <b>Спортивные игры</b>		86	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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., дераивативное. - 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<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.