

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Департамент образования, научно-технологической политики
и рыбохозяйственного комплекса
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный аграрный университет»
Институт непрерывного образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей среднего профессионального образования
21.02.04 Землеустройство

Волгоград 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **21.02.04. Землеустройство**, входящей в укрупненную группу специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Волгоградский ГАУ Институт непрерывного образования».

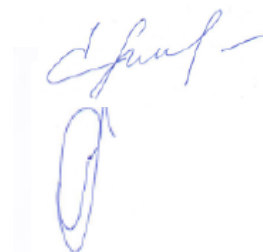
Разработчики:

преподаватель

С. Ю. Линев

преподаватель

О.И. Савельев



Рабочая программа учебной дисциплины одобрена методической комиссией Института непрерывного образования.

Протокол № 6 от «27» мая 2021 г.

Председатель методической
комиссии Института



А.Н. Лахвицкий

Утверждаю
Директор ИНО



В.Г. Дикусаров

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧИЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	11
3.2. Информационное обеспечение обучения.	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧИЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности **21.02.04. Землеустройство**, входящей в укрупненную группу специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

Рабочую программу учебной дисциплины Физическая культура рекомендуется использовать в профессиональной подготовке работников в области агропромышленного комплекса.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента.

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому (ОГСЭ.04) циклу профессиональной подготовки (ПП).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование навыков организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для решения жизненных и профессиональных задач.

овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими процесс принятия решений в нестандартных ситуациях посредством занятий физическими упражнениями.

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура 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:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося – **296** часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **148** часов;
- самостоятельная работа обучающегося – **148** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
в том числе:	
- практические занятия	146
- лекционное занятие	2
Самостоятельная работа учащегося (всего)	148
Виды самостоятельной работы:	
написание реферата;	2
составление комплекса физических упражнений;	26
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол);	14
судейство соревнований по различным видам спорта;	14
посещение студентами спортивных секций;	40
участие студентов в соревнованиях по видам спорта.	38
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические занятия			4	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Лекционное занятие		4	
	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «ЗОЖ». Формирование знаний о здоровом образе жизни.		2	
Раздел 2. Легкая атлетика			102	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		20	2
	Практические занятия		10	
	2	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м	2	
	3	Отработка техники низкого старта. Бег 100м	2	
	4	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 1000м	2	
	5	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега	2	
	6	Бег с ходу. Финиширование. Бег 200 м и 400 м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплексов физических упражнений		10	

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		20	
	Практические занятия		10	
	7	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м	2	
	8	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м	2	
	9	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м	2	
	10-11	Бег 3000м. Отработка финишного рывка	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов физических упражнений.		10	
Тема 2.3. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		22	1
	Практические занятия		10	
	12-14	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м	6	
	15-16	Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		12	
Тема 2.4. Прыжок в длину	Содержание учебного материала		20	
	Практические занятия		10	
	17-18	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места	2	
	19	Выполнение тройного прыжка с места	4	
	20-21	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях		10	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Содержание учебного материала		20	1
	Практические занятия		10	
	22-23	Отработка техники метания снарядов	4	
	24-25	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места	4	
	26	Выполнение специальных упражнений. Метание снаряда с разбега	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.		10	

Раздел 3. Спортивные игры		150	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	74	2
	Практические занятия	38	
	27-29 Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок	6	
	30-34 Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Передача мяча от груди. Передача на время	6	
	35-39 Бросок по кольцу двумя руками снизу. Ведение и бросок на время	6	
	40-44 Бросок одной рукой снизу. Броски по кольцу на время	6	
	45-47 Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра	6	
	48-51 Совершенствование тактики игры. Освоение игровых навыков	8	
	<i>Самостоятельная работа</i> обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке	36	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	76	2
	Практические занятия	38	
	52-55 Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения	6	
	56-59 Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи	6	
	60-63 Отработка вариантов нападающего удара через сетку	6	
	64-67 Прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Смешанный прием. Передача вперед	6	
	69-71 Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры	6	
	72-75 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение игровых навыков	8	
	<i>Самостоятельная работа</i> обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке	38	

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)		40	
Тема 4.1. Средства Общей физической подготовки	Содержание учебного материала	40	2
	Практические занятия	20	
	76-78 Развитие силовых качеств: Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лежа на спине поднимание и опускание туловища.	6	
	79-80 Развитие точности и быстроты движений: Челночный бег. Метание набивного мяча 2-мя руками из положения сидя	4	
	81-83 Развитие общей выносливости и координационных способностей: Бег на месте с хлопками под коленями. Прыжки со скакалкой.	6	
	84-85 Развитие прыгучести: Прыжок в длину с места. Приседание.	4	
	<i>Самостоятельная работа</i> обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке	20	
Всего:		296	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал (баскетбол, волейбол, бадминтон)	мяч гимнастический-10 шт, мяч баскетбольный-4 шт, мяч волейбольный - 4 шт, степ-платформа-10 шт., ракетка бадминтонная-20 шт., гантели виниловые-20 шт., скакалка-20 шт.
Универсальный спортивный зал 6СК	мяч баскетбольный - 5 шт., табло электронное - 1 шт., фермы баскетбольные - 2 шт., щит баскетбольный - 2 шт., теннисный стол «Нарвик» - 3 шт., ракетка для настольного тенниса - 2 шт., сетка теннисная - 2 шт.), стойки баскетбольные - 2шт., скалодром
Универсальный зал (волейбол, мини-футбол)	табло электронное - 1 шт., ворота гандбольные - 2 шт., скамейка гимнастическая - 3 шт., мяч волейбольный - 5 шт., мяч футбольный - 5 шт., мяч гандбольный - 5 шт., сетка волейбольная - 2 шт., стойка волейбольная - 2 шт., трос волейбольный - 2 шт.), мяч гандбольный-5шт., мяч футзал, мяч волейбольный «М^каза МУА310» -4шт.
Универсальный спортивный зал (волейбол, мини-футбол) 6 СК	штангетки «Викинг» - 10 шт., мяч волейбольный - 3 шт., мяч футбольный - 3 шт., мяч гандбольный - 3 шт., антенна волейбольная - 1 шт., сетка волейбольная - 1 шт., мяч баскетбольный - 17 шт.).
Зал Дартс: 11 СК	(велозергометр - 2 шт., гантели виниловые - 40 шт., ковер - 3 шт., мяч гимнастический - 3 шт., зеркала - 13 шт.).
Универсальный зал аэробики 7СК	тренажер «Степ» - 5 шт., скакалки гимнастические - 10 шт., музыкальный центр - 1 шт., мат гимнастический - 1 шт., зеркала - 3 шт.). скамейка гимнастическая - 1шт., гантели виниловые - 20 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Рекомендуемая литература:

1. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г. М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко; Министерство сельского

хозяйства Российской Федерации, Департамент научно-технологической политики и образования, Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с.

Дополнительные источники:

1. Гопп К. Э. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: учебно-методическое пособие /К.Э. Е.В. [Чубарова](#), Н.Ю. Семенова, М.Д. [Чхеидзе](#) - Издательство «Флинта», 2021. 28 с. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=389945>
2. Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. А. Бондарь; Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. : [ил.]. - ISBN 978-5-4479-0216-2 : 59,85. - URL: <http://lib.volgau.com/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/100326>
3. Власова, Т.Н. Краткий теоретический курс по видам спорта и системам физических упражнений: учебное пособие / Т. Н. Власова [и др.] ; под общ. ред. Т. Н. Власовой; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Департамент научно-технологической политики и образования, Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 112 с. –
URL: <http://lib.volgau.com/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/18277> .

Интернет-ресурсы:

2. www.sdo.volgau.com
3. <http://www.znanium.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: - оценивание практических умений выполнения физических упражнений; Промежуточный контроль: - сдача нормативов; Итоговый контроль: - дифференцированный зачет.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ОСВОЕННЫХ УМЕНИЙ И
УСВОЕННЫХ ЗНАНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ
в рамках изучения дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Требования к умениям и знаниям	Формируемые компетенции
УМЕТЬ: У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ЗНАТЬ: З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2. Основы здорового образа жизни	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.