



БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО



Председатель учебно-методической комиссии
БГМТ-филиала ФГБОУ
ВО Оренбургский ГАУ
Евсюков С.А.
«01» февраля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 21.02.04 Землеустройство

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3года 6 месяцев

Бузулук, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.04 Землеустройство утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 12.05.2014, приказ №485 и зарегистрированным в Минюсте России 10.06.2014 №32654.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

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

1.3 Цели и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения 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 дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 296 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 148 часов; самостоятельной работы обучающегося 148 часов.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование результата обучения
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.

Личностные результаты реализации программы воспитания

Код	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР 2	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 4	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР 5	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 6	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 8	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 9	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и

	технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 Семестр	4 Семестр	5 Семестр	6 Семестр	7 Семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296	64	68	64	64	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	148	32	34	32	32	18
В том числе:						
лекции, уроки	2	2	-	-	-	-
практические занятия	146	30	34	32	32	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	148	32	34	32	32	18
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета						

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура (II курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые ЗУН	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1 Теоретическая часть		2		
Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры.	Спортивная форма. Понятие разминки как вводной части тренировки, ее главные цели и функции. Основные этапы проведения, их последовательность: голова, кисти, плечевой пояс. Характеристика упражнений для стоп. Продолжительность разминки. Определение вида травмы и оказание первой помощи.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2
Раздел 2 Легкая атлетика		32		
Тема 2.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.5 Прыжки в длину с места и с разбега.	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

Тема 2.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	16		
Раздел 3 Гимнастика		32		
Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

Тема 3.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	16		
Раздел 4 Спортивные игры		40		
Тема 4.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отгалкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.5 <u>Баскетбол</u> Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

Тема 4.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.9 <u>Футбол.</u> Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	16		
Раздел 5 Виды спорта по выбору		26		
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

	сопровождении)			
Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение элементов выбранного вида спорта.	18		
Всего		132		

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура (III курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые ЗУН	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 6 Легкая атлетика		32		
Тема 6.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.5 Прыжки в длину с места и с разбега..	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.7 Бег на	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР	1,2,3

длинные дистанции.			1-6,8-10, 12, 14	
Тема 6.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	16		
Раздел 7 Гимнастика		32		
Тема 7.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

Тема 7.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	16		
Раздел 8 Спортивные игры		38		
Тема 8.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отгалкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.8 Совершенствование техники владения	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

баскетбольным мячом.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
Тема 8.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	1	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	1	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	16		
Раздел 9 Виды спорта по выбору:		22		
Тема 9.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 9.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 9.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

Тема 9.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение элементов выбранного вида спорта.	14		
Всего		124		

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура (IV курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые ЗУН	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 10 Легкая атлетика		20		
Тема 10.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.5 Прыжки в длину с места и с разбега..	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	10		
Раздел 11 Гимнастика		20		
Тема 11.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 11.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 11.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 11.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 11.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК2,ОК3,ОК6 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	10		
Всего		40		

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально- техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Мячи бадминтонные -2 шт., мячи волейбольные-10 шт., мячи баскетбольные -5 шт., мячи футбольные-3 шт., скакалки-8 шт., теннисные столы-2 шт., теннисные шары-11 шт., теннисные ракетки- 4 шт., гимнастические маты-11 шт., гранаты -7 шт.; волейбольные сетки-1 шт., баскетбольные корзины-2 шт., гири- 4шт.; гимнастическая перекладина -2 шт.; гимнастический мост-2 шт.; гимнастический «Козел» -1 шт.; велосипед -1 шт., канат-1 шт.

игровое поле с воротами – 1, беговая дорожка- 315 м, гимнастическая перекладина – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., яма для прыжков.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1.Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование) (электронный ресурс)

<https://biblio-online.ru/viewer/samostoyatel'naya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-457504#/>

Дополнительная литература:


1.Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный курс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов. – М: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - Серия: Профессиональное образование (электронный ресурс).

<https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	текущий контроль: устный опрос.
- основы здорового образа жизни	текущий контроль: устный опрос.
	дифференцированный зачет

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.04 Землеустройство утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 12.05.2014г., приказ № 485 и зарегистрированный в Минюст России 10.06.2014г., № 32654

Разработал:  Полторацкий А.С.
подпись


Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

протокол № 5 от «1» 02 2022 г.

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии БГМТ – филиала ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ

протокол № 4 от «01» февраля 2022 г.

Председатель учебно-методической комиссии  Евсюков С.А.

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала  Леонтьева Е.Р.

Заведующая библиотекой  Дмитриева Н.М.