

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2021 г.**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **21.02.05. Земельно-имущественные отношения** (базовой подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей **21.00.00. Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.**

Организация-разработчик: ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

1. Будаков Андрей Павлович, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Техническая экспертиза рабочей программы учебного предмета **ОГСЭ.04 Физическая культура** пройдена.

Эксперт: Докукина Е.П., методист ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Рассмотрена на заседании методического совета ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

протокол № 5 от « 24 » июня 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины .....	16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей учебной программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения (базовой подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей 21.00.00. Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

ПП. Профессиональная подготовка

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04 Физическая культура

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **Формируемые компетенции:**

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.

**Личностные результаты освоения предмета ОГСЭ.04 Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС СОО:**

**ЛР 1)** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

**ЛР 9)** формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**ЛР 13)** готовность к служению Отечеству, его защите;

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	118
Практическая подготовка	0
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	118
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета – 3, 4, 5 семестр, дифференцированного зачета 6 семестр</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретико - практический (практические основы физической культуры)</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1.1.1 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	3	
	1.1.2 Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	6	
	<b>Практическая подготовка</b>	<b>0</b>	
<b>Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>14</b>	ЛР1, ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.	2	
	1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.	2	
	1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.	7	
	<b>Практическая подготовка</b>	<b>0</b>	

<b>Тема 1.3. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Практическое занятие:</b>	<b>14</b>	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.	7	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.	7	
	<b>Практическая подготовка</b>	0	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)</b>	<b>80</b>	
<b>Тема 2.1. Методико-практические занятия:</b>	<b>Практические занятия:</b>	40	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
• <b>легкая атлетика</b>	2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).	3	
• <b>баскетбол</b>	2.1.2Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).	3	
• <b>волейбол</b>	2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.	3	
• <b>лыжи</b>	2.1.4Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	3	
• <b>гимнастика</b>	2.1.5Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.	3	

• плавание	2.1.6Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.	3	
	2.1. 7Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку.	3	
	2.1.8Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.	3	
	2.1.9Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3	
	2.1.10Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно бесшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода.	3	
	2.1.11Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью. Разновидности ходьбы.	5	
	2.1.12Старты с воды и с тумбочки. Совершенствование стартов во всех способах.	5	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2.Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>4.Скользкий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>5.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений,</p>	40	



	упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. 6.Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.		
	<b>Практическая подготовка</b>	0	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>	<b>82</b>	
<b>Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>40</b>	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
• <b>легкая атлетика</b>	3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).	1	
	3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	1	
	3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	1	
• <b>баскетбол</b>	3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	
	3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	1	
• <b>волейбол</b>	3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	1	

	3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.	1	
	3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	1	
• <b>лыжи</b>	3.1.10 Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно бесшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 - 2 км. Техника подъема «елочкой». Ходьба, бег с различными заданиями.	1	
	3.1.11 Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	
	3.1.12 Игра на лыжах «Остановка рывком». Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.	1	
	3.1.13 Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд». Переноска и надевание лыж. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
• <b>гимнастика</b>	3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.	1	
	3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	1	
	3.1.16 Разновидности ходьбы.	1	
	3.1.17 Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).	1	
• <b>плавание</b>	3.1.18 Плавание в целом без учета времени.	1	
	3.1.19 Старты с воды и с тумбочки.	1	
	3.1.20 Совершенствование стартов во всех способах.	1	
	3.1.21 Проплавание до 100 м.	1	
	3.1.22 Игры на воде.	1	

3.1.23	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	1	
3.1.24	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	1	
3.1.25	Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	1	
3.1.26	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
3.1.27	Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	1	
3.1.28	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	
3.1.29	Тактика свободного нападения.	2	
3.1.30	Прохождение дистанции 1 - 2 км.	2	
3.1.31	Прохождение дистанции 1 - 2 км.	2	
3.1.32	Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.	1	
3.1.33	Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом назад соскок.	1	
3.1.34	Совершенствование стартов во всех способах.	1	
3.1.35	Совершенствование стартов во всех способах.	1	
3.1.36	Совершенствование стартов во всех способах.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. 2.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. 3.Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Поддай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом. 4.Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный	42	

	двухшажный ход без палок и с палками. 5.Упражнения на гибкость, силу и растяжение. 6.Плавание без учета времени.		
	<b>Практическая подготовка</b>	0	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Контрольно - оценочный (критерии результативности занятий)</b>	<b>34</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>14</b>	ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10
	4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.	1	
	4.2 Теоретические и методические знания, умения и навыки.	1	
	4.3 Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.	1	
	4.4 Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий.	1	
	4.5 Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий.	2	
	4.6 Контрольные задания.	2	
	4.7 Контрольные упражнения.	4	
	4.8 Контрольные тесты.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Контрольные задания, упражнения, тесты.	20	
	<b>Практическая подготовка</b>	0	
	<b>Всего:</b>	<b>236</b>	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

- волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, обручи, мат и коврики для растяжки и выполнения упражнений, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, шарики для настольного тенниса, ракетки и воланчики для бадминтона.
- рабочее место преподавателя.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2018. - 300 с. - (Общеобразовательные дисциплины. Начальное и среднее профессиональное образование)

##### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / ред. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2018.

2. Физическая культура. Теоретический материал: учебное пособие. / ред. В.Ю. Волков, В.И. Загоруйко. – СПб: Нестер, 2017.

##### **Интернет ресурсы:**

1. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
2. [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru)
3. [www.google.ru](http://www.google.ru)
4. [www.mail.ru](http://www.mail.ru)

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.