

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2022г.

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 № 6 от « 27 » июня 2022г.

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:

ЛРв 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛРв 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;

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

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 |
| Раздел 1. | Теоретико - практический (практические основы физической культуры) | 40 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Практические занятия: | 12 | 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 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. | 6 | |
| | Практическая подготовка | 0 | |
| Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта | Практические занятия: | 14 | 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 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. | 7 | |
| | Практическая подготовка | 0 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Тема 1.3. Основы здорового образа жизни | Практическое занятие: | 14 | 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 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. | 7 | |
| | Практическая подготовка | 0 | |
| Раздел 2. | Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры) | 80 | |
| Тема 2.1. Методико-практические занятия: | Практические занятия: | 40 | ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10 |
| • легкая атлетика | 2.1.1Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение). | 3 | |
| • баскетбол | 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 | |
| • волейбол | 2.1.3Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол. | 3 | |
| • лыжи | 2.1.4Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. | 3 | |
| • гимнастика | 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 безшажного 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>Самостоятельная работа обучающихся:</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. | | |
| | Практическая подготовка | 0 | |
| Раздел 3. | Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта) | 82 | |
| Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия | Практические занятия: | 40 | ЛР1. ЛР9, ЛР13, ОКОК.06, ОК.10 |
| • легкая атлетика | 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 | |
| • баскетбол | 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 | |
| • волейбол | 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; передач 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 |
| • лыжи | 3.1.10 Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно безшажного 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 |
| • гимнастика | 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 |
| • плавание | 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 Проплывание 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 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 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. | | |
| | Практическая подготовка | 0 | |
| Раздел 4. | Контрольно - оценочный (критерии результативности занятий) | 34 | |
| | Практические занятия: | 14 | 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 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Контрольные задания, упражнения, тесты. | 20 | |
| | Практическая подготовка | 0 | |
| | Всего: | 236 | |

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
2. www.rambler.ru
3. www.google.ru
4. 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 | 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. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. |