**Департамент образования и науки Костромской области**

**ОГБПОУ «Шарьинский аграрный техникум**

**Костромской области»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины:  **ОГСЭ. 04.** **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности: **21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»**

2021 г.

**РАССМОТРЕНО**

Предметной (цикловой)

комиссией общеобразовательных дисциплин

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Шиндякова

Протокол №

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ №

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лисина И.М.

Автор:**В.А. Акимкин, В.Н. Моисеев**

Составлена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования по программе 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 12мая 2014 г. № 486

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **3. условия реализации программы учебной дисциплины** | 13 |
| **4. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 15 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физической культуры**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящим в состав укрупненной группы профессий 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

**Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована** в дополнительном образовании при переподготовке специалистов по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

**1.2. Место учебной 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 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.

В результате освоения программы «Физическая культура» по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» техник 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 способы и методы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 10. Осознавать и принимать ответственность за экологические последствия профессиональной деятельности, соблюдать регламенты по экологической безопасности и принципы рационального природопользования выбирать способы повышения экологической безопасности профессиональной деятельности организации.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

•максимальной учебной нагрузки обучающегося - **177** часов, в том числе:

•обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -**118** часов;

•самостоятельной работы обучающегося - **59** часов.

Нумерация уроков в рабочей программе могут не совпадать из-за погодных условий в разделах «Лёгкая атлетика» и «Лыжная подготовка».

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем часов (всего) |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **177** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **118** |
| в том числе: |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **59** |
| в том числе:  выполнение рефератов и электронных презентаций | 8 |
| самостоятельные занятия | 51 |
| **Итоговая аттестация в форме** дифференцированного зачета. | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | | | | 3 | 4 |
| **Раздел 1.**  **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (12 час.)** | | | | | | |
| **Тема 1.1.**  Введение.  Основы физической и спортивной тренировки. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 2 |
| 1 | | Построение спортивной тренировки. Структура и характеристика её циклов. Контроль эффективности тренировочного процесса. Общая и специальная физическая подготовка. | |
| **Самостоятельная работа (написание рефератов и составление электронных презентаций):** | | | | **4** |
| 1. | | Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. | |
| **Тема 1.2.**  Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 2 |
| 33 | | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | |
| **Самостоятельная работа (написание рефератов и составление электронных презентаций):** | | | | **4** |  |
| 1. | | Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях ОДА. | |
| Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях дыхательной системы. | |
| **Раздел 2.**  **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ (165 час.)** | | | | | | |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (32 час.)** | | | | | | |
| **Тема 2.1.**  Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 2 | | Бег с высокого и низкого старта. Повторный бег.  Контрольный норматив на 100 м. | | 2 | 3 |
| 35 | | Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки.  Контрольные забеги. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.2.**  Кросс. | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 3 | | Бег под уклон. Бег в гору. Контрольные упражнения 500, 1000м. | | 2 | 3 |
| 30 | | Бег по пересеченной местности. Контрольные упражнения 2000, 3000 м. | | 2 | 3 |
| 12 | | Контрольный норматив на 500, 1000 м. | | 2 | 3 |
| 31 | | Контрольный норматив на 2000, 3000 м. | | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** | | | | **8** |  |
| Совершенствование общей и скоростной выносливости. | | | |
| **Тема 2.3.**  Прыжок в высоту с разбега. | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 8 | | Специальные упражнения прыжка. Техника перехода через планку. Техника приземления. Контрольные упражнения. | | 2 | 2 |
| 47 | | Совершенствование техники прыжка. Контрольный норматив. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.4.**  Прыжок в длину с разбега. | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 13 | | Специальные упражнения прыгуна в длину. Техника приземления. Прыжок в длину с полного разбега. Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| 43 | | Совершенствование техники прыжка. Контрольные нормативы. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.5.**  Метание гранаты. | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 31 | | Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с полного  разбега. Контрольный норматив. | | 2 | 3 |
| 38 | | Совершенствование метания гранаты. Контрольный норматив. | | 2 | 3 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ (30 час.)** | | | | | | |
| **Тема 2.6.**  Подача мяча | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 11 | | Совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.7.**  Верхняя и нижняя передачи мяча. | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 15 | | Специальные упражнения. Верхняя и нижняя передачи двумя руками в парах поточно. Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| 50 | | Совершенствование верхней и нижней передачи двумя руками.  Контрольные нормативы. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.8.**  Прием мяча. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 3 |
| 14 | | Стойка волейболиста. Прием мяча двумя руками снизу.  Прием мяча одной рукой. Контрольные упражнения. | |
| 39 | | Подготовительные и специальные упражнения. Прием мяча в падении с перекатом на грудь. Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.9.**  Нападающий удар. | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 16 | | Нападающий удар с укороченной передачи Обманные действия.  Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| 17 | | Совершенствование нападающего удара. Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.10.**  Блокирование мяча. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 2 |
| 19 | | Имитация блока. Одиночный блок. Двойной блок. | |
| 40 | | Совершенствование одиночного и двойного блока.  Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.11.**  Тактика нападения. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 3 |
| 42 | | Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра. | |
| 44 | | Командные действия в нападении. Учебная игра. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.12.**  Тактика защиты. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 3 |
| 18 | | Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите. Учебная игра. | |
| 41 | | Командные действия в защите. Учебная игра. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.13.**  Тактика игры. | Содержание учебного материала | | | | 2 | 3 |
| 21 | | Применение изученных элементов в учебной игре | |
| 45 | | Совершенствование изученных элементов в учебной игре. | | 2 | 3 |
| **ГИМНАСТИКА (20 час.)** | | | | | | |
| **Тема 2.14.**  Акробатические упражнения. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 2 |
| 9 | | Кувырки вперед. Кувырки вперед прыжком Кувырки назад в группировке из различных исходных положений. Стойка на лопатках. | |
| 51 | | Стойка на руках у стенки. Стойка на руках с помощью партнера. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове. | | 2 | 3 |
| 22 | | Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием назад. Полушпагат. Шпагат. | | 2 | 3 |
| **Тема 2.15.**  Упражнения на перекладине. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 2 |
| 10 | | Низкая перекладина. Вис стоя. Упор с прыжка. Перемах одной в упор верхом и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора верхом в упор. Соскок махом назад из упора. | |
| **Самостоятельная работа.** | | | | **10** |  |
| 1 | | | Подтягивание на низкой и высокой перекладине. |
| 2 | | | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. |
| 3 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. |
| 4 | | | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. |
| 5 | | | Общеразвивающие упражнения. |
| **Тема 2.16.**  Опорные прыжки. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 3 |
| 37 | | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги. Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь. Контрольные упражнения. | |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (59 час.)** | | | | | | |
| **Тема 2.17.**  Попеременные хода. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 2 |
| 20 | | Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Контрольные упражнения. | |
| **Самостоятельные занятия.** | | | | **3** |  |
| 1. | | Совершенствование техники хода. | |
| 2. | | Выработка общей выносливости. | |
| **Тема 2.18.**  Одновременные хода. | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 24 | | Совершенствование одновременных ходов. Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** | | | | **4** |  |
| 1. | | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | |
| 2. | | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | |
| 3. | | Выработка общей и скоростной выносливости. | |
| **Тема 2.19.**  Коньковый ход. | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 45 | | Совершенствование техники конькового хода.  Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия**. | | | | **5** |  |
| 1. | | Совершенствование техники толчка палками. | |
| 2. | | Совершенствование техники работы ног. | |
| 3. | | Совершенствование техники конькового хода. | |
| 4. | | Совершенствование техники прохождения неровностей. | |
| 5. | | Выработка общей и скоростной выносливости. | |
| **Тема 2.20.**  Переход с хода на ход. | Содержание учебного материала. | | | |  |  |
| 25 | | Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно.  Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельные занятия.** | | | | **4** |  |
| 1. | | Совершенствование техники перехода с хода на ход. | |
| 2. | | Тренировка смены хода в соответствии с условиями местности. | |
| 3. | | Выработка скоростной выносливости. | |
| **Тема 2.21.**  Спуски. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 2 |
| 26 | | Спуск в высокой и низкой стойке. Спуск «лесенкой». Контрольные упражнения. | |
| 33 | | Спуск в основной стойке. Способы преодоления неровностей.  Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** | | | | **6** |  |
| 1. | | Совершенствование техники спусков. | |
| 2. | | Тренировка спусков по неровной лыжне. | |
| **Тема 2.22.**  Подъемы. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 2 |
| 27 | | Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом.  Контрольные упражнения. | |
| 34 | | Подъем «лесенкой». Подъем «полуелочкой», «елочкой».  Контрольные упражнения. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельные занятия.** | | | | **4** |  |
| 1. | Совершенствование техники подъемов. | | |
| **Тема 2.23.**  Торможения. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 3 |
| 28 | | Торможение «плугом», «упором». Контрольные упражнения. | |
| 22 | | Торможение боковым соскальзыванием. Торможение «упором» на одну и две палки. Контрольные упражнения. | | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** | | | | **4** |  |
| 1. | | Совершенствование техники торможения «плугом» и боковым  соскальзыванием. | |
| 2. | | Совершенствование техники торможения «упором». | |
| **Тема 2.24.**  Повороты. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 3 |
| 29 | | Поворот «переступанием», «плугом», «упором». Контрольные упражнения. | |
| **Самостоятельные занятия.** | | | | **4** |  |
| 1. | | Совершенствование техники поворотов «переступанием» и «плугом». | |
| 2. | | Совершенствование техники поворота «упором». | |
| **Тема 2.25.**  .Контрольные нормативы. | Содержание учебного материала. | | | | 2 | 3 |
| 32 | | Контрольные нормативы на: 2 км, 3 км (на время). | |
| 36 | | Контрольные нормативы на 3 км, 5 км без учёта времени | | 2 | 3 |
| **ОДНОДНЕВНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПОХОД(16 час.)** | | | | | | |
| **Тема 2.26.**  Туризм. | Содержание учебного материала. | | | | 8 | 3 |
| 4  5  6  7 | | Учебный поход. Выбор маршрута. Укладка и транспортировка рюкзака. Гигиенические требования к одежде и снаряжению. Техника безопасности в походе. Устройство лагеря. | |
| Содержание учебного материала. | | | | 8 | 3 |
| 53  54  55  56 | | Учебный туристический поход. Постановка палаток. Разжигание костра, приготовление пищи. Ориентир на местности. Преодоление естественных препятствий. Оказание первой медицинской помощи. Природоохранные и экологические действия. | |
| **Тема 2.27.**  Дифференцированный зачет | 23 | | Тесты. Гимнастика | | 2 | 3 |
| 48 | | Тесты. Лёгкая атлетика | | 2 | 3 |
| 59 | | Тесты. Гимнастика. | | 2 | 3 |
| 58 | | Тесты. Лёгкая атлетика. | | 2 | 3 |
|  | **Аудиторная нагрузка** | | | | **118** |  |
|  | **Самостоятельная нагрузка** | | | | **59** |  |
|  | **ВСЕГО:** | | | | **177** |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Оборудование спортивного зала и спортивный инвентарь:**

●Комплект для легкой атлетики;

●Комплект для лыжной подготовки;

●Комплект для гимнастики;

●Комплект для спортивных игр;

●Комплект для туристических походов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Технические средства обучения:**   |  | | --- | | ●Ауди-, видео-, проекционная аппаратура;  ●Видеоматериалы по тематике программы курса. | |
| ●Компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор. | |

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Для студентов**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. – М., 2016.

**Дополнительная литература**

Барчуков И.С., и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов / Под ред. В.Я. Кикотя. – М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Под ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2011.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.

Решетников Н.В. и др. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений сред. проф. образования. – М,: 2010.

Сайганова Е.Г., Дубов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010.

**Для преподавателей**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203 – ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ. От 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесёнными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480)

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. и др. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: науч.-метод. пособие. – М., 2010.

Литвинов А.А. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб пособие. – Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. – Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодёжью: учеб. пособие / Под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.

Хомич М.М. и др. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал “Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия “Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

# **4. Контроль и оценка результатов освоения**

# **УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ (рефератов).

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| 1 | 2 |
| **Умения:** |  |
| ●Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ▪Контрольные нормативы.  ▪Контрольные упражнения. |
| **Знания:** |  |
| ●О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | ▪Индивидуальное и групповое тестирование.  ▪Защита рефератов |
| ● Основы здорового образа жизни. | ▪Защита рефератов |