

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Сочинский финансово-юридический колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура
специальность
21.02.05 Земельно-имущественные отношения

2022

Рассмотрена
ЦМК общеобразовательного и общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла
«09» 08 2022г.

Председатель
И.С. Утина

Утверждена
Заместитель директора УВР ЧПОУ
СФЮК

«09» «08» 2022г.

И.Ю. Горшкова
М.П.



Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Рассмотрена
ЦМК общеобразовательного и общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла
« » 2023г.

Председатель
И.С. Утина

Утверждена
Заместитель директора УВР ЧПОУ
СФЮК

« » « » 2023г.

И.Ю. Горшкова
М.П.

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № от .08.2023 г.

Рассмотрена
ЦМК общеобразовательного и общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла
« » 2024г.

Председатель

Утверждена
Заместитель директора УВР ЧПОУ
СФЮК

« » « » 2024г.

М.П.

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № от .08.2024 г.

Рабочая программа разработана на основе Приказа Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 486 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения", зарегистрировано в Минюсте РФ 27.06.2014 г., регистрационный N 32885; в соответствии с рабочим учебным планом для специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения, утвержденным 28.08.2021 г.; год начала подготовки 2021;

Укрупненная группа: 21.00.00. Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

Организация разработчик: ЧПОУ СФЮК
Разработчик: Зубкова М.А.

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура» является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы. Реализуется за счет обязательной и *вариативной* части ОПОП ПССЗ (*вариативная часть выделена курсивом*).

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

уметь:

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

знать:

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

Цель учебной дисциплины – способствование формированию общих компетенций (ОК 2,3,6,10) и личностных результатов (ЛР 1,5,7,8,9)

Перечень формируемых компетенций:

Специалист по земельно-имущественным отношениям базовой подготовки 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 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:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа

жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часа;
самостоятельной работы обучающегося - 118 часа (*из них 24 часа вариативных*)

24 часа самостоятельной работы - на расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части: умений необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника.

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)	118
в том числе:	
- практические занятия	102
- лекционное занятие	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета в 3,4,5,6 семестрах</i>	

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

Наименование разделов и тем	№	Дата	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
Введение. Физические способности человека и их развитие		3 семестр	Содержание учебного материала		
	1.		ЛЗ Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	ОК 2,10 ЛР 1,9
	2.		ЛЗ Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.	2	
			Сам. раб. №1 Написание реферата по теме «ЗОЖ».	4	
Тема1. Легкая атлетика			Содержание учебного материала		
	3.		ПЗ Техника специальных упражнений бегуна – совершенствование.	2	ОК 3,10 ЛР 7,8,9
	4.		ПЗ Техника бега на короткие и средние дистанции: изучение	2	
	5.		ПЗ Техника бега на короткие дистанции: совершенствование	2	
	6.		ПЗ Техника бега на средние дистанции: совершенствование	2	
			Сам. раб. №2 Отработка упражнений бегуна. Отработка техники бега.	8	
	7.		ПЗ Техника прыжка в длину с разбега - ознакомление	2	
	8.		ПЗ Техника прыжка в длину с разбега – изучение	2	
	9.		ПЗ Техника прыжка в длину с разбега – совершенствование	2	
	10.		ПЗ Техника прыжка в длину с разбега - совершенствование	2	
			Сам. раб. №3 Отработка прыжков. Отработка техники прыжка. Совершенствование техники прыжка.	8	
	11.		ПЗ Техника эстафетного бега - изучение	2	ОК 3,10 ЛР 7,8,9
	12.		ПЗ Техника эстафетного бега – совершенствование	2	
	13.		ПЗ Техника эстафетного бега – совершенствование	2	
	14.		ПЗ Закрепление техники эстафетного бега.	2	
	15.		ПЗ Закрепление техники эстафетного бега.	2	ОК 3,10 ЛР 7,8,9
		Сам. раб. №4 Отработка эстафетного бега. Участие в соревнованиях. Посещение спортивных секций. Участие в марафоне здоровья. Сообщение – история эстафетного бега	12		
16.		ПЗ Дифференцированный зачет	2		

		4 семестр	4 семестр			
Тема 2. Гимнастика			Содержание учебного материала			
	17.		ЛЗ Основы здорового образа жизни	2	ОК 3,10 ЛР 7,8,9	
	18.		ПЗ Общеразвивающие упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения для рук	2		
	19.		ПЗ Общеразвивающие упражнения для туловища	2		
			Сам. раб. №5 Составление комплекса физических упражнений Отработка упражнений для ног. Отработка упражнений для туловища	6		
	20.		ПЗ Техника акробатических упражнений - ознакомление, изучение	2		
	21.		ПЗ Техника акробатических упражнений - совершенствование	2		
	22.		ПЗ Упражнения с гантелями и мячом	2		
			Сам. раб. №6 Совершенствование техники акробатических упражнений	6		
	23.		ПЗ Упражнения по коррекции зрения	2		
	24.		ПЗ Производственная гимнастика	2		
			Сам. раб. №7. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики, закрепление упражнений для глаз	4		
	25.		ПЗ Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2		ОК 2,3,6,10 ЛР 1,5,7,8,9
	26.		ПЗ Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2		
			Сам. раб. №8 Отработка строевых навыков	4		
	27.		ПЗ Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	ОК 3,10 ЛР 7,8,9	
	28.		ПЗ Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2		
	29.		ПЗ Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	2		
			Сам. раб. №9 Отработка элементов борьбы	6		
Тема 3. Общая			Содержание учебного материала			
	30.		ЛЗ Техника безопасности при выполнении упражнений силового	2	ОК 2,3,6,10	

физическая подготовка.			характера		ЛР 1,5,7,8,9
	31.		ПЗ Ознакомление и совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений	2	
			Сам. раб. №10 Отработка упражнений силового характера	4	
	32.		ПЗ Ознакомление и совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность и координацию	2	
			Сам. раб. №11 Отработка упражнений на координацию и подвижность	4	
	33.		ПЗ Дифференцированный зачет	2	
	5 семестр		5 семестр		
Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			Содержание учебного материала		ОК 2,3,6,10 ЛР 1,5,7,8,9
	34.		ЛЗ Профессионально – прикладная физическая подготовка: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
	35.		ЛЗ Формирование профессионально значимых физических качеств для специалиста.	2	
	36.		ПЗ Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Комплексы профессионально-прикладной физической культуры.	2	
			Сам. раб. №12 Составление комплекса упражнений. Отработка упражнений. Подготовка сообщения «Формирование профессионально значимых физических качеств для специалиста»	6	
Тема 5. Спортивные игры (волейбол)			Содержание учебного материала		ОК 2,3,6,10 ЛР 1,5,7,8,9
	37.		ПЗ Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками – ознакомление	2	
	38.		ПЗ Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками - изучение	2	
	39.		ПЗ Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками - совершенствование	2	
	40.		ПЗ Волейбол. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками - ознакомление	2	
	41.		ПЗ Волейбол. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками – изучение, совершенствование	2	
			Сам. раб. №13 Изучение правил по волейболу. Отработка техники	10	ОК 2,3,6,10 ЛР 1,5,7,8,9

			передачи мяча. Отработка техники приема мяча. Соревнования по волейболу (участие)		
	42.		ПЗ Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча – ознакомление, изучение	2	
	43.		ПЗ Волейбол. Техника верхней и нижней подачи мяча - совершенствование	2	
	44.		ПЗ Волейбол. Выполнение технических элементов в учебной игре	2	
	45.		ПЗ Волейбол: двусторонняя игра	2	
	46.		ПЗ Волейбол: двусторонняя игра	2	
	47.		ПЗ Дифференцированный зачет	2	
			Сам. раб. №14 Техника верхней подачи . Техника нижней подачи . Отработка технических элементов. Соревнования по волейболу (участие). Судейство соревнований.	12	ОК 2,3,6,10 ЛР 1,5,7,8,9
		6 семестр	6 семестр		
Тема 6.			Содержание учебного материала		
Спортивные игры (баскетбол)	48.		ПЗ Баскетбол: техника ведения и передачи мяча - изучение	2	
	49.		ПЗ Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча – совершенствование.	2	
	50.		ПЗ Баскетбол. Техника приема мяча – изучение.	2	
	51.		ПЗ Баскетбол. Техника приема мяча – совершенствование.	2	
			Сам. раб. №15. Изучение правил по баскетболу. Отработка техники ведения мяча Отработка техники передачи мяча	8	
	52.		ЛЗ О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	ОК 2,3,6,10 ЛР 1,5,7,8,9
	53.		ЛЗ Олимпийское движение в мире и в России		
	54.		ПЗ Баскетбол. Комбинационные действия - изучение Комбинационные действия - совершенствование	2	
			Сам. раб. №16. Отработка защиты и нападения	6	
	55.		ПЗ Баскетбол. Штрафные броски, двусторонняя игра -ознакомление	2	
	56.		ПЗ Баскетбол. Штрафные броски, - изучение, совершенствование	2	
			Сам. раб. №17 Отработка штрафных бросков	6	
	57.		ПЗ Баскетбол: двусторонняя игра	2	ОК 2,3,6,10
	58.		ПЗ Баскетбол: двусторонняя игра	2	ЛР 1,5,7,8,9

	59.		ПЗ Дифференцированный зачет	2	
			Сам. раб. №18 Участие в соревнованиях по баскетболу. Судейство соревнований по баскетболу.	4	
			ЛЗ	16	
			ПЗ	102	
			Сам.раб.	118	
			ВСЕГО	236	

Принятые сокращения: ЛЗ – лекционное занятие, ПЗ – практическое занятие, сам.раб. – самостоятельная работа

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.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты).

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

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020.

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Методы оценки результатов: - тестирование в контрольных точках. Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>Атлетическая гимнастика. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры (баскетбол, волейбол). Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр</p> <p>Нормативы ГТО- тестирование в контрольных точках.</p>
<p>Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Теоретическая часть: Подготовка и защита рефератов, докладов сообщений по ТБ, оздоровительных системах, организации физкультурных занятий В разделах «Атлетическая гимнастика» и «Спортивные игры (баскетбол, волейбол»: Формы контроля обучения: - Подготовка и защита рефератов, докладов сообщений, практические задания по работе с информацией, домашние задания проблемного характера о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, основ здорового</p>

	<p>образажизни</p> <p>- ведение календаря самонаблюдения,</p> <p><u>Оценка подготовленных студентом</u> фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
--	--