


Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной,
воспитательной работе и
молодежной политике
Ю. З. Кирова

«24» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГ.04 Физическая культура

Специальность 21.02.19 Землеустройство

Квалификация: специалист по землеустройству

Форма обучения: очная

Кинель 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
	.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
.....	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
.....	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Области применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу (ОГ.04) профессиональной подготовки по специальности 21.02.19 Землеустройство

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Наименования общих компетенций
ОК4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);- средства профилактики перенапряжения
Уметь	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	232
в том числе:	
практические занятия	232
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета: зачет 3, 4, 5, 6,7 – семестры, дифференцированный зачет – 8 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Практические занятия		232	
2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	44	ОК04 ОК05 ОК 06 ОК 08
	1 Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	10	
	2 Совершенствование техники прыжков в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление); - развитие силовых качеств; сдача контрольных нормативов	10	
	3 Совершенствование техники кроссового бега.	14	
	4 Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов	10	
2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	38	ОК04 ОК05 ОК 06 ОК 08
	- техника общеразвивающих упражнений; упражнений в паре с партнером;	8	
	- упражнений с гантелями; набивными мячами; упражнений с мячом; обручем (девушки);	8	
	- выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением;	8	
	- упражнений для коррекции нарушений осанки; упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки);	8	
	упражнений для коррекции зрения; - выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	

2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	42	
	Волейбол: Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. 1 Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	6 6 6 4 4 4 4 8	
	Содержание учебного материала	32	2
	Баскетбол: Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, 2 «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра	8 8 4 4 4 4	OK04 OK05 OK 06 OK 08
	Содержание учебного материала	26	2
	Ручной мяч: Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении; Ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные 3 действия в нападении; штрафной бросок; Игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения; Защитные действия игрока; штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; страховка в защите; - согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. двухсторонняя игра	6 6 6 4 4	OK04 OK05 OK 06 OK 08
	Содержание учебного материала	18	2

	Футбол: Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	18	OK04 OK05 OK 06 OK 08
Раздел 2. Виды спорта по выбору		32	
	Содержание учебного материала	12	
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах:	2	
	- упражнения без отягощений и предметов;	2	
	- упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири);	2	OK04 OK05
1	- упражнения с партнером (в парах, тройках);	2	OK 06
	- упражнения на тренажерах и специальных устройствах;	2	OK 08
	- совершенствование техники выполнения упражнений;		
	- круговая тренировка.		
	Содержание учебного материала	10	
	Настольный теннис:	2	
	Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция;	2	OK04
2	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные);	2	OK05
	Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».	2	OK 06
	Двухсторонние игры	2	OK 08
	Содержание учебного материала	4	
	Дартс:	2	
	- правила игры;	2	
3	- отработка основных стоек, вариантов хвата, взведения кисти, предплечья, этапов выполнения броска, кучности попадания, попадания в сектор, переноса броска в разные части мишени, приемов метания в верхние, нижние, боковые сектора.		OK04 OK05 OK 06 OK 08
	Содержание учебного материала	10	
	Дыхательная гимнастика:	4	
	- умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;	4	
4	- знание техники безопасности при занятии дыхательной гимнастикой;	2	OK04 OK05 OK 06 OK 08
	- умение осуществлять самоконтроль.		
Всего:		232	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	<p>Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики 8x4,5 м, зал шейпинга и аэробики 30x9 м) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p> <p>Стадион оснащенный: футбольное поле 105x66 м., запасное игровое поле 62x41 м., хоккейная коробка 61x30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30x16 м., зимний каток 80x40 м.</p> <p>446442 Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7</p>	<p>Инвентарь, оборудование: ворота минифутбольные, стойка и сетка волейбольная, щиты баскетбольные, табло для баскетбола, табло времени атаки, канат для лазания, вышка судейская для волейбола универсальная, беговая дорожка, степ-доски ВА, мячи гимнастические, коврики туристические, тренажёры силовые – 27шт., гантели – 8шт., гири – 42шт., диски обрешиненные – 22шт., штанга т/а – 5шт., стойки для дисков – 2шт.</p> <p>Душевые-2; преподавательская-1; судейская комната-1.</p> <p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры.</p> <p>Стрелковый тир: винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.</p>
		<p>Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м</p> <p>446442, Самарская область, г. Кинель, пгт. Усть-Кинельский, ул. Шоссейная, д. 84.</p>	<p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны</p>

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

Дополнительная литература

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>

2. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

3. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868>

Электронные ресурсы сети Интернет:

<https://e.lanbook.com/book/292868>

Программное обеспечение:

Общесистемное ПО

- Windows 7 Professional with SP1, тип лицензии ACADEMIC, лицензия № 62864698 от 23.12.2013;

- Microsoft Office стандартный 2013 v.15.0.4420.1017, лицензия № 62864697 от 23.12.2013;

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition, № 0B00-180111-132649-047-703 с 11.01.2018 до 19.01.2020;

- 7 zip (свободный доступ)

Прикладное ПО

НЭБ РФ, договор № 101/НЭБ/1384-П о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 13.11.2018г. сроком на 5 лет

Справочно-правовая система «Гарант»; договор №866 о взаимном сотрудничестве от 01 сентября 2015 года

Справочно-правовая система Консультант Плюс, договор поставки № 6450 от 01.07.2015 г.

Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

1. <http://pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации

2. <http://www.consultant.ru> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»

3. <http://www.garant.ru> - Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

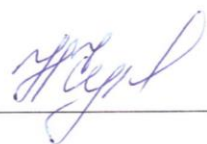
Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Знает: понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья</p> <p>Умеет:- сформировать посредством физической культуры понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья;</p> <p>- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий; выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов, зачет</p>
<p>ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Знает:- влияние вредных привычек на организм человека;</p> <p>- применение современных технологий в т. ч. и биоуправления как способа отказа от вредных привычек</p> <p>Умеет:- применять методы отказа от вредных привычек;</p> <p>- использовать различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий; выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов, зачет</p>
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>Знания:- методические принципы физического воспитания;</p> <p>- методы и средства физического воспитания;</p> <p>- основы формирования двигательных действий в физической культуре.</p> <p>Умения:-применять принципы, средства и методы физического воспитания,</p> <p>- формировать двигательные умения и навыки;</p> <p>-формировать физические качества;</p> <p>- формировать психические качества посредством физической культуры.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий; выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов, зачет</p>
<p>ОК 08 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на</p>	<p>Знания:</p> <p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>- средств профилактики перенапряжения.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий; выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов, зачет</p>

<p>основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	
--	--	--

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство.

Разработчик:

преподаватель кафедры «Гуманитарные и
естественнонаучные дисциплины»
Наталья Михайловна Чуракова




Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент
Наталья Владимировна Пудовкина



СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО
канд. с.-х. наук, доцент
Юлия Сергеевна Иралиева



И.о. начальника УМУ
Марина Викторовна Борисова