

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поленова Инна Александровна

Должность: Генеральный директор

Дата подписания: 18.10.2023 14:33:43

Уникальный программный ключ:

2bc51b031f52f1ef87c6946d50ac9f5ab912348ab42251f7e55eb40acef68095

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»

УТВЕРЖДЕНО

приказом генерального

директора Поленовой И.А.

от 22.05.2023 №5

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

социально-гуманитарного цикла

основной профессиональной образовательной программы по специальности

21.02.19 Землеустройство

Тольятти, 2023 год

ОДОБРЕНА  
Педагогическим Советом  
Протокол № 5 от «22» мая 2023г.

Составитель: Елисеева Ирина Владимировна, преподаватель АНО СПО «Колледж ВУиТ»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **21.02.19 Землеустройство**, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от **18.05.2022 №339**

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью основной профессиональной образовательной программы АНО СПО «Колледж ВУиТ» по специальности СПО **21.02.19 Землеустройство**.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

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

Рабочая программа входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

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

### **Базовая часть**

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

максимальной учебной нагрузки студента - **178 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – **178 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	178
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	178
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме	Зачета

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
	2. Социально-биологические основы физической культуры.		
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>28</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>28</b>	
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	<b>4</b>	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	<b>4</b>	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	<b>4</b>	
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	<b>4</b>	
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	<b>4</b>	
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	<b>4</b>	
7. Кроссовый бег 2000-3000 м	<b>4</b>		
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	<b>4</b>	
	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	<b>4</b>	
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4	2
<b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»	4	2
	2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»	4	
3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4		
<b>РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ</b>			
<b>Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	6	2
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	6	
<b>Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	2
<b>Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	2
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
<b>Тема 2.4. Судейство</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	2
	2. Учебная игра. Судейство	6	
<b>РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ</b>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	2
	2. Правила игры. Учебная игра.	4	
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	2
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
<b>Тема 3.3. Подачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	2
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	2
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	2
<b>Тема 3.6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	2
<b>РАЗДЕЛ 4. ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ И РАБОТЫ НА ТРЕНАЖЁРАХ</b>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	Содержание	10	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	10	2
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание	18	
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	8	2
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	
4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2		
Промежуточная аттестация в форме зачета			
<b>Всего:</b>		<b>178</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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Перечень основного оборудования:

сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки - 6 шт, обручи - 4 шт, мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные - 2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата.

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### Основные источники

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 22.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

2. Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896446> (дата обращения: 22.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

3. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1453869> (дата обращения: 22.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

4. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1915407> (дата обращения: 22.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 22.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

#### Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО - М.: Изд. центр "Академия", 2012. - 300 с.

2. Физическая культура: учеб. пособие для подготовки к экзаменам рек. управлением СПО МО / под общ. ред. В. Ю. Волкова. - СПб.: Питер, 2004. - 224 с.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p style="text-align: center;">Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>
<b>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Анкетирование. Анкета ЗОЖ. Устный опрос, беседа, подготовка реферата.</p>