МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Архангельской области

«Вельский сельскохозяйственный техникум имени Г. И. Шибанова»

( ГАПОУ Архангельской области «ВСТ»)

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе

ГАПОУ Архангельской области «ВСТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Рохина

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

общего гуманитарного и социально-экономического цикла

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Вельск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 «Землеустройство» (утвержден [приказом](https://base.garant.ru/70679054/) Министерства образования и науки РФ от 18 мая 2022 г. N 339 с последующей редакцией).

Разработчик: Филина А.В. преподаватель физического воспитания ГАПОУ Архангельской области «ВСТ».

Рекомендована М(Ц)К общеобразовательных дисциплин,

 протокол №\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_23\_\_ г.

Председатель МЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Осекина Ю.А./

Рецензент: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Палицына Н. В./

методист ГАПОУ Архангельской области «ВСТ»

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 17 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

* 1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС

по специальности СПО:

# 21.02.19 «Землеустройство»,

относящейся к укрупненной группе 21.00.00 «Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия».

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.
2. 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.

Осваиваемые общие компетенции:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг,гимн);

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 16. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности;

ЛР 20. Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии;

ЛР 27. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ЛР 29. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ЛР 30. Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**.

# По специальности 21.02.04 Землеустройство:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 296 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося -148 часов; самостоятельная работа обучающегося - 148 часов,

теоретические занятия обучающегося – 2 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04**

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

21.02.19 «Землеустройство»

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка**  | 296 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка**  | 148 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | 148 |
| Практические занятия  | 146 |
| Теоретические занятия | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

ОГСЭ.04 **«Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практического обучения, самостоятельной работы обучающихся | объем часов | ОсваиваемыеОК, ЛР |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** |  | **2** |  |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материалаОсновы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значение. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их форма и содержание. Организация занятий, основные принципы их построения. | 2 | ЛР 01, ЛР 07,ЛР 11, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 03, ОК 06 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | Практические занятия | **32** |  |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Техники бега на короткие дистанции.Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Овладение техникой прыжка в длину с места. | 4 | ЛР 01, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 02, ОК 03, ОК 06 |
| Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Закрепление техники выполнения общих физических упражненийОвладение техникой эстафетного бега. | 6 | ЛР 01, ЛР 11, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 02, ОК 06 |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. | Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. | 4 | ЛР 02, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 02, ОК 03 |
| Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. | Овладение техникой бега на длинные дистанции.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.Воспитание выносливости. | 6 | ЛР 01, ЛР 07, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 27 ЛР 29, ЛР 30ОК 03, ОК 06 |
| Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Выполнение контрольного норматива: бегЗО.60,100 метров Выполнение К.Н.: прыжка в длину.Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 12 | ЛР 02, ЛР 11, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 2, ОК 3, ОК 6 |
|  | Самостоятельная работа | **30** |  |
|  | Составление комплексов упражнений.Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. |  |  |
| Раздел 3. Волейбол | Практические занятия | **26** |  |
| Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками. | Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 8 | ЛР 01, ЛР 02, ЛР 11, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 02, ОК 06 |
| Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника владения прямого нападающего удара. | Техника нижней подачи и приёма после неё.Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.Техника прямого нападающего удара.Овладение техникой прямого нападающего удара. | 6 | ЛР 02, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 03, ОК 02 |
| Тема 3.3. Техника владения волейбольным мячом.  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.Учебная игра с применением изученных положений.Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 12 | ЛР 01, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 02, ОК 03, ОК 06 |
|  | Самостоятельная работа | **30** |  |
|  | Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. |  |  |
| **Раздел 4** **Лыжная подготовка** | Практические занятия | **36** |  |
| **Тема 4.1**Техника передвижения на лыжах | Содержание учебного материала |  |  |
| Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 18 | ЛР 01, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 02 |
| **Тема 4.2**Техника подъёмов | Содержание учебного материала |  |  |
| Подъёмы: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой. | 6 | ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 27, ЛР 30ОК 06 |
| **Тема 4.3**Техника спусков | Содержание учебного материала |  |  |
| Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой | 6 | ЛР 01, ЛР 12, ЛР 29, ЛР 30ОК 03  |
| **Тема 4.4**Торможение и повороты | Содержание учебного материала |  |  |
| Торможение: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором. Сдача контрольных нормативов. | 6 | ЛР 01, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 29, ЛР 30 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | **26** |  |
|  | Многократное выполнение стойки лыжника. Передвижение скользящим шагом поочерёдно на каждой лыже без палок под небольшой уклон. Подъём бегом, полуёлочкой. Преодоление неровностей. Повороты на параллельных лыжах |  |  |
| Раздел 5. Баскетбол | Практические занятия | **28** |  |
| Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств.Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. | 6 | ЛР 01, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 02, ОК 06 |
| Тема 5.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок. | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 6 | ЛР 07, ЛР 11, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 30ОК 06 |
| Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола. | Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | 8 | ЛР 01, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 27, ЛР 30ОК 02, ОК 06 |
| Тема 5.4. Техника владения баскетбольным мячом. | Закрепление техники владения баскетбольным мячом.Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 8 | ЛР 01, ЛР 7, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 30ОК 03, ОК 6 |
|  | Самостоятельная работа | **32** |  |
|  | Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |  |  |
| Раздел 5. Гимнастика | Практические занятия | **18** |  |
| Тема 5.1. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине – зачет | Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности.Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек.Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 18 | ЛР 01, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30ОК 02, ОК 03, ОК 06 |
|  | Самостоятельная работа | **30** |  |
|  | Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики.Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)Выполнение комплексов упражнений |  |  |
|  | Дифференцированный зачет | **6** |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

**ДИСЦИПЛИНЫ** ОГСЭ.04 **«Физическая культура»**

* 1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* спортивный инвентарь;
* музыкальный центр.
	1. Информационное обеспечение обучения.

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

Основные источники:

Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс Лях В.И., Зданевич А.А., М: «Просвещение», 2018

Дополнительные источники:

* Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехи. Ун-та. 2019.
* Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич - М.:АО "Аспект Пресс", 2018г.
* Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно­методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: - СПб.: СПбГТУ, 2018..
1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| Основные показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки |
| Раздел 1. Легкая атлетика |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Демонстрация практического задания. |
| Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты. | Проверка усвоения практических навыков |
| Тема 1.3. Эстафетный бег. | (тестирование физических качеств и физической подготовленности студентов по легкой атлетике). |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции. | Демонстрация умения использования физкультурно- оздоровительной деятельности посредством легкой атлетики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| Тема 1 .5. Бег на длинные дистанции. | Применение знаний техники выполнения легкоатлетических упражнений для физического развития и укрепления здоровья человека. |
| Тема 1.6. Бет на короткие, средние и длинные дистанции | Демонстрация знания роли и значении легкоатлетических упражнений для физического развития человека. |
|  | Анализ результатов тестирования (по разделу легкая атлетика) физических качеств по дневнику самоконтроля |
| Раздел 2. Волейбол |  |
| Демонстрация умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством игры в волейбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Демонстрация выполнения практического задания. | -| Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по волейболу). Использование знаний техники игры в волейбол для физического развития и укрепления здоровья человека. |
| Демонстрация знания роли и значении игровых видов спорта для физического развития человека. | Анализ результатов тестирования (по разделу волейбол) физической подготовленности, физических качеств по дневнику самоконтроля |
| Раздел 3. БаскетболДемонстрация умения использования физкультурно- оздоровительной деятельности посредством игры в баскетбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.Демонстрация знания роли и значении игровых видов спорта для физического развития человека. | Демонстрация выполнения практического задания. Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической п одгото в лен н ости студентов по баскетболу). Использование знаний техники игры в баскетболе для физического развития и укрепления здоровья человека.Анализ результатов тестирования (по разделу баскетбол) физической подготовленности по дневнику самоконтроля |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка**Демонстрация техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.Демонстрация преодоления подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Демонстрация правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. | Сдача на оценку техники лыжных ходов.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |
| Раздел 5. ГимнастикаДемонстрация умения использования физкультурно - оздоровительной деятельности посредством гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.Демонстрация знания роли и значении гимнастики для физического развития человека и здорового образа жизни. | Демонстрация выполнения практического задания: комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации.Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по гимнастике), комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации. |
| ЛР: 1, 2,4-13, 15-18, 20,27,30 |  |