

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея
«Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая методическим кабинетом
3.3. Духу
« 28 » августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
21.02.05. Земельно-имущественные отношения

Майкоп
2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №486 от 12.05.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №464 от 14.06.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», Положения о разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин, учебных дисциплин профессиональных модулей, а также профессиональных модулей по специальностям СПО, реализуемым в колледже, учебного плана, календарного учебного графика и др.

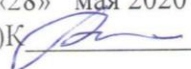
Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Составитель: Артинова Ф.Х., преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Рецензент: Иоахимиди Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ ИФ К и дзюдо.

Рассмотрено и одобрено на заседании П(Ц)К преподавателей естественно-математических дисциплин

Протокол № 8 от «28» мая 2020 г.

Председатель П(Ц)К  /Вернигорова И.Ю./

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель научно-методического совета  /Духу 3.3./

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1353 от 27.10.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Требования к **личностным** результатам освоения базового курса физической культуры

- 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- 6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- 13) готовность к служению Отечеству, его защите;

Требования к **метапредметным** результатам освоения базового курса физической культуры:

- 1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- 5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 6) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Требования к **предметным** результатам освоения базового курса физической культуры:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **236 ч.**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118 ч.**;

самостоятельной работы обучающегося **118 ч.**

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 2	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 3	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 4	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	118
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» по специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Максимальная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка		Самостоятельная работа
			Лекции	Лабораторные и практические занятия, включая семинары	
1	2	3		5	6
Раздел 1. Теоретический		29		13	16
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни студента	Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровье; образ жизни, уровень, качество и стиль жизни. Дееспособность, трудоспособность, саморегуляция и самонаблюдение. Здоровье человека, его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни.			6	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Направленность и формы самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания			7	
	Самостоятельная работа обучающегося				16
Раздел 2.					

Практическая часть		207		105	102
Тема 2.1 Лёгкая атлетика					
	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Старт с колодок. Финиширование. Техника метания гранаты. (6 шагов). Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег на выносливость. Специальные упражнения бегуна. ОРУ. Совершенствование техники бега, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега: старт, бег, финиш. Бег 60 и 100м. эстафетный бег. 4*100; 4*200м; метание гранаты. Скрестный шаг. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Пробегание отрезков 2*60, 2*100м, 2*200м.			5	
	Техника бега на средние дистанции. Бег 400м, 600м. Темп бега, скорость бега. Пробегание отрезков 3*60, 3*100, 3*300м, метание теннисного мяча в горизонтальную цель.				
	Контрольное занятие по лёгкой атлетике. Бег-темп бега, скорость бега, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Оценить. Норматив ГТО - Бег 100 м, 1000м. Метание гранаты: вес 500гр. Прыжок в длину с места. Бег на выносливость: 3000 м (юноши), 2000 (девушки).			5	
	Самостоятельная работа обучающегося				17
	Подготовка к зачётным нормативам бег 100 м, бег 1000 м, 2000-3000 м. Кроссовая подготовка. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО			5	

Тема 2.2 Общая физическая подготовка					
	Техника безопасности. Упражнения, направленные на развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости. Упражнения статического характера на гимнастических матах. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота, ног. Упражнения корригирующего характера. Физические упражнения силового характера с гантелями. Упражнения со скакалкой. Бег 8 мин., 10 мин., 15 мин.			5	
	Контрольное занятие по ОФП. Оценить. Челночный бег 3*10м, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнение на гибкость, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке, упражнение для мышц брюшного пресса 30 сек.			5	
	Самостоятельная работа обучающегося				17
	Подготовка к зачётным нормативам по ОФП. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа; упражнение для мышц брюшного пресса. Прыжки на скакалке Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО			5	
Тема 2.3 Гимнастика					

	Техника безопасности. Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости. Упражнение на бревне. Из стойки продольно опорой двумя руками перемах правой в сед ноги врозь. Передвижения по бревну, махом одной ноги поворот кругом. Соскок: стоя на конце бревна толчком одной, махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов. Передвижение по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг польки. Равновесие, отработка ритмичности исполнения. Соскок прогнувшись. Соединение элементов Акробатика, перекаты вперед, в сторону, кувырки вперед, назад. Равновесие на левой, правой ноге. Мост. Соединение элементов. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках; кувырок боком. Мост из исходного положения лежа. Соединение элементов. Упражнения со скакалкой, элементы упражнений с гантелями 2-5кг. Комплекс упражнений из 18-20 упражнений под музыкальное сопровождение. Опорный прыжок.			5	
	Контрольное занятие по гимнастике. Оценить. Упражнение на гимнастическом бревне – комбинация. Акробатическая комбинация.			5	
	Самостоятельная работа обучающегося				17
	Подготовка к зачётным нормативам по гимнастике. Выучить акробатический комплекс и упражнение на бревне. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО			5	
Тема 2.4 Баскетбол					
	Техника безопасности. Ходьба. Бег в баскетбольной стойке правым, левым боком, спиной. Ведение с изменением направления; броски мяча по кольцу со средней дистанции, дальней. Передача мяча двумя, одной рукой. Броски мяча со штрафной линии. Броски мяча с двух шагов. Учебная игра. Правило судейства.			5	
	Упражнения баскетболиста – в ходьбе и движении. Техника ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов ловли и ведения. Броски в прыжке.			5	

	Броски с 3-хочковой точки. Учебная игра. Ловля высоко летящего мяча в прыжке; тоже после отскока от щита; перехват мяча.				
	Контрольное занятие по баскетболу. Оценить. Специальные упражнения в ходьбе и беге баскетболиста. Техника выполнения зачетных нормативов. Передача, ловля мяча (техника и на время). Броски мяча с точек. Штрафной бросок мяча. Ведение мяча. Учебная игра. Оценить технику выполнения зачетных нормативов: передачи мяча; ловли мяча; ведения мяча, бросков мяча. Судейство.			5	
	Самостоятельная работа обучающегося				17
	Подготовка к зачётным нормативам по баскетболу. Ведение мяча; броски с точек. Правила игры в баскетбол. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО			5	
Тема 2.5 Волейбол					
	Техника безопасности. Ходьба, беговые упражнения волейболиста. Передача мяча: верхняя над собой, нижняя (меняя расстояние между 2-мя игроками.) Передача спиной к партнеру; передача мяча через сетку по зонам. Блокирование мяча. Прием мяча от сетки. Двусторонняя игра.			5	
	Специальные упражнения волейболиста. Различные виды передач. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча: верхняя, нижняя. Учебная игра. Судейство. Страховки у сетки. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.			5	
	Контрольное занятие по волейболу. Оценить: передачу у сетки над собой сверху, снизу - количество раз поочередно; передачу у сетки в паре из зон 2-4; 4-2; 3-4; 3-2; - количество результативных передач; подачу через сетку по зонам 1; 5; 6; - количество результативных подач из 10;			5	
	Самостоятельная работа обучающегося				17

	Подготовка к зачётным нормативам по волейболу. Подача мяча; Передачи мяча. Правила игры в волейбол. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО			5	
Тема 2.6 ППФП					
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических, психических качеств, прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.			5	
	Физические упражнения силового характера с гантелями. Комплекс упражнений возле гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с блинами 2.5 кг, 5кг. Упражнения с грифом 7кг. Бег с 8 минут до (10-15 минут). Упражнения на атлетических спортивных тренажёрах. (Использовать 6 комплекса).			5	
	Контрольное занятие по ППФП. Оценить. Нормативы ГТО. Прыжок в длину с места; сгибание разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание из виса на низкой перекладине; гибкость; бег 2 км; 100м. Метание гранаты.			5	
	Самостоятельная работа обучающегося				17
	Подготовка к зачётным нормативам. Прыжки на скакалке; бег от 10 до 20 мин; упражнение для мышц брюшного пресса не менее 30 раз. Утренняя гимнастика. Подготовка к нормативам ГТО			5	
Всего часов		236		118	118

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины соответствует требованиям ФГОС по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая;

гимнастические скамейки; гимнастическое бревно;

маты гимнастические; канат для перетягивания;

скакалки, палки гимнастические,

обручи гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг;

секундомеры;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мяч малый (теннисный), столы для настольного тенниса, насос для накачивания мячей, аптечка медицинская.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2016.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
8. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Дополнительные источники:

1. 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., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука 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”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской 5. Федерации (НФП-2009)
6. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
7. <http://pedsovet.ru>
<http://1september.ru>

4.3. Материалы и ресурсы для обеспечения и организации дистанционного обучения:

1. Платформа moodle (сайт [ГБПОУ РА «Адыгейского педагогического колледжа им.Х.Андрухаева»](#))
2. Платформа ZOOM (организация аудио и видеоконференций)
3. Мессенджер WhatsApp, Viber
4. Электронная почта
5. Инфоурок– образовательный портал (<https://infourok.ru/site/upload>)
6. Социальные сети

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Содержание изменения	ФИО лица, внесшего изменение	Подпись