


федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Центр-колледж прикладных квалификаций

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического
совета университета
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
 С.В. Соловьёв
«22» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Базовая подготовка

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения (базовая подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла, устанавливающей базовые знания, необходимые для получения профессиональных умений и навыков. Освоению данной дисциплины предшествует изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках основного общего образования

1.3. 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 236 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 118 часов.

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:	
лекции, уроки	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	118
контрольные работы	-
семинары	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
подготовка сообщений, рефератов, докладов	12
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	8
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	10
судейство соревнований по различным видам спорта	10
посещение обучающимися спортивных секций	54
участие обучающихся в соревнованиях по видам спорта	24
<i>Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Физические способности человека и их развитие	Практические занятия	2	2
	1 Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		
Раздел 1. Легкая атлетика		42	2
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практические занятия	4	
	1 Ознакомление с техникой выполнения специальных беговых упражнений.		
	2 Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Легкая атлетика».	4	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практические занятия	4	
	1 Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон.		
	2 Бег по дистанции. Финиширование.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	6	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практические занятия	6	
	1 Ознакомление с техникой прыжка.		
	2 Изучение техники прыжка.		
	3 Изучение разбега, отталкивания от планки. Изучения приземления.		
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практические занятия	4	
	1 Ознакомление с техникой эстафетного бега.		
	2 Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - посещение спортивных секций по легкой атлетике.	14	
Раздел 2. Гимнастика		18	2
Тема 2.1. Строевые упражнения	Практические занятия	4	
	1 <i>Строевые приемы на месте.</i> Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно.		
	2 <i>Движение в обход, остановка группы в движении.</i> Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Гимнастика».	2	

1	2	3	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия 1 <i>Раздельный способ проведения ОРУ.</i> Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. 2 <i>Основные стойки ногами.</i> Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4 4	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практические занятия 1 Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Гимнастика».	2 2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		44	2
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практические занятия 1 Ознакомление с техникой передвижения классическим стилем. 2 Ознакомление с техникой передвижения коньковым стилем. 3 Изучение техники попеременного двухшажного хода. 4 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	8 2	
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практические занятия 1 Ознакомление с техникой спусков и подъемов. 2 Ознакомление с торможением плугом, полу-плугом, экстренным торможением. 3 Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения. 4 Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом, полу-плугом, экстренного торможения. Самостоятельная работа обучающихся: - посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	8 14	
Тема 3.3. Прохождение дистанции	Практические занятия 1 Ознакомление с техникой прохождения дистанции. 2 Прохождение дистанции 3 км. 3 Прохождение дистанции 5 км. 4 Прохождение дистанции 10 км. Самостоятельная работа обучающихся: - участие в соревнованиях по лыжам.	8 4	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		54	2
Тема 4.1. Техника приема и	Практические занятия 1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	8	

1	2	3	4
передачи мяча сверху двумя руками	2 Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3 Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. 4 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Самостоятельная работа обучающихся: - изучение правил по волейболу.	5	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практические занятия 1 Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. 2 Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. 3 Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Самостоятельная работа обучающихся: - судейство соревнований по волейболу.	6	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практические занятия 1 Ознакомление и изучение техники подачи мяча. 2 Совершенствование техники подачи мяча. Самостоятельная работа обучающихся: - посещение спортивной секции по волейболу.	4	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практические занятия 1 Двусторонняя игра. 2 Ознакомление с техникой двусторонней игры. Самостоятельная работа обучающихся: - участие в соревнованиях по волейболу.	8	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		50	2
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча	Практические занятия 1 Техника ведения и передачи мяча. 2 Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. 3 Изучение техники приема и передачи мяча. 4 Совершенствование техники приема и передачи мяча. Самостоятельная работа обучающихся: - изучение правил по баскетболу.	8	
Тема 5.2. Комбинационные действия	Практические занятия 1 Изучение комбинационных действий защиты и нападения. 2 Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. 3 Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. Самостоятельная работа обучающихся: - судейство соревнований по баскетболу.	8	
Тема 5.3. Штрафные броски, двусторонняя игра	Практические занятия 1 Изучение правильности выполнения штрафных бросков. 2 Изучение правил двусторонней игры. 3 Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра. Самостоятельная работа обучающихся:	6	
		18	

	- посещение спортивной секции по баскетболу, - участие в соревнованиях по баскетболу.		
Раздел 6. Плавание Тема 6.1. Техника плавания.	Практические занятия	12	
	1 Техника безопасности на уроках плавания. Техника плавания.		
	2 «Кроль на груди». Работа ног.		
	3 Совершенствование работы ног и рук в плавании.		
	4 Свободное плавание. Дистанция 25 м.		
	5 Свободное плавание. Дистанция 50 м.		
6 Свободное плавание. Сдача нормативов.			
Раздел 7. Общая физическая подготовка		14	2
Тема 7.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия	4	
	1 Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.		
	2 Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	2	
Тема 7.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практические занятия	4	
	1 Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	2 Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	
Всего:		236	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона, спортивной площадки с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: секундомеры, футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь, оборудование для силовых упражнений.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 254 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492770>

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/506927>

Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

Учебная дисциплина предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

3.2.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)

2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)
4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)
5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)
6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)
7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)
8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)
9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)
10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

3.2.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

3.2.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)
2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>
3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>
4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/pendata>

3.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagius.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
5	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
6	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

3.2.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>

3.2.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

3.2.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии
1.	Облачные технологии	Индивидуальные задания
2.	Большие данные	Индивидуальные задания

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 21.02.05 Земельно-имущественные отношения утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 486.

Автор:

Андреева О.П., преподаватель
центра-колледжа прикладных квалификаций
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

 О. П. Андреева

Рецензент:

Гладышев А.В., преподаватель
высшей квалификационной категории
центра-колледжа прикладных квалификаций
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ


_____ А.В. Гладышев

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 9 от «18» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 9 от «20» апреля 2022 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «21» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 11 от «16» июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 11 от «17» июня 2023 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол №10 от «22» июня 2023 г.