

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский техникум промышленных технологий»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора ГБПОУ «СТПТ»
от «30» мая 2022г.
№ 04-24/95у

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена специальности
21.02.05 Земельно- имущественные отношения

Самара

2022 год

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (далее – ФГОС СПО) 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, профессионального стандарта «Специалист по определению кадастровой стоимости» и программы воспитания по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Одобрена на заседании ПЦК преподавателей дисциплин
общеобразовательного цикла гуманитарного профиля

Протокол № 10 от «30» мая 2022 г.

Председатель ПЦК _____ Юнусова Л.Н.

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель ПЦК _____ ФИО

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель ПЦК _____ ФИО

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский техникум промышленных технологий»

Разработчики: Праслова М.А., методист ГБПОУ «Самарский техникум промышленных технологий»

Экспертиза выполнена: Лузанова Т.А., методист ГБПОУ «Самарский техникум промышленных технологий»

Дата актуализации	Результат актуализации	Подпись разработчика

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, 3, 6, 10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2, 3, 6, 10 ЛР1, ЛР9, ЛР14	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

1.2.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.
ОК 03	Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

1.2.2. Перечень личностных результатов реализации программы воспитания

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
Личностные результаты	

реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

1.3. 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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	236
В т. ч. в форме практической подготовки	116
В т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа	118
Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Содержание	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	0	
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание	24	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	3	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	3	
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	3	
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	3	
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4	
7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4		
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	2	
	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10;
Тема 1.3.	Содержание	2	

Эстафетный бег	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ЛР1, ЛР9, ЛР14
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	2	
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»	4	
	2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»	4	
	3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	6	
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	6	
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	Содержание	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	Содержание	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	6	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	6	
Тема 2.4. Судейство	Содержание	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	2. Учебная игра. Судейство	4	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1.	Содержание	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
Стойки,	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 02, ОК 03,

перемещения, прыжки. Правила игры	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	2. Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах			
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	Содержание	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	4	
Тема 4.2.	Содержание	10	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
Общая физическая	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	4	ОК 02, ОК 03,

подготовка. Нормативы ГТО	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.		2	ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.		2	
	4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.		2	
Самостоятельная работа			118	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10; ЛР1, ЛР9, ЛР14
1	Реферат (презентация) на заданную тему.		24	
2	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		24	
3	Доклад (презентация) на заданную тему.		24	
4	Составление комплекса упражнений на заданную тему		24	
5	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		22	
Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета			2	
			Всего:	236

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- Спортивного зала, располагающего спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом;
- Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- Стрелкового тира.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5- 4468-9406-2 -Текст:непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 06.08.2021).
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп.— Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 06.08.2021).
4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).
5. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего

профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://olympic.ru>

5. Электронно-библиотечная система «Знаниум». (Режим доступа): URL: <https://znanium.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Сдача норм ГТО