

**Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова филиал
ФГБОУ ВО Донской ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МК

Е.Н.Лунёва _____

" ____ " _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПО

Дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура
ППССЗ специальности/ ППКРС по профессии	21.02.05 ЗЕМЕЛЬНО-ИМУЩЕСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ
Квалификация	специалист по земельно-имущественным отношениям
Форма обучения	заочная
Факультет	Факультет механизации
Кафедра	Физическое воспитание
Учебный план	2022_21.02.05_coo_z.plx.zsf.plx Земельно-имущественные отношения Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технологический
ФГОС СПО	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 ЗЕМЕЛЬНО-ИМУЩЕСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 486)
Разработчик (и):	преподаватель 1 кат., Толстик Л.В.
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры	Физическое воспитание
Заведующий кафедрой	Габиров А.Б.
Дата утверждения уч. советом от 26.01.2022 протокол № 5.	

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ

Часов по учебному плану	236
в том числе:	
аудиторные занятия	24
самостоятельная работа	212

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (2.1)		Итого	
	Неделя					
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	12	12	12	12	24	24
Итого ауд.	12	12	12	12	24	24
Контактная работа	12	12	12	12	24	24
Сам. работа	106	106	106	106	212	212
Итого	118	118	118	118	236	236

Виды контроля в семестрах:

Зачет	1	семестр
Зачет с оценкой	2	семестр

2. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
2.1	Содержание рабочей программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:
2.2	- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2.3	- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2.4	- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
2.5	- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
2.6	- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
2.7	- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
3.1.1	Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ базовой подготовки
3.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
3.2.1	Защита выпускной квалификационной работы
3.2.2	Подготовка выпускной квалификационной работы
3.2.3	ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА (ПРЕДДИПЛОМНАЯ)
3.2.4	Производственная практика "Определение стоимости недвижимого имущества"
3.2.5	Производственная практика "Осуществление кадастровых отношений"
3.2.6	Производственная практика "Управление земельно-имущественным комплексом"
3.2.7	Социальная психология
3.2.8	Квалификационный экзамен

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК 6 : 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.	
:	
ОК 2 : Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.	
:	
ОК 3 : Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	
:	

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.						

1.1	Гимнастика «Строевые и порядковые упражнения» /Пр/	1	4	ОК 6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
1.2	«Общеразвивающие и профилактические упражнения» /Пр/	1	8	ОК 6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
1.3	Гимнастика «Акробатические элементы» /Пр/	2	6	ОК 6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
1.4	«Общеразвивающие и профилактические упражнения» /Пр/	2	6	ОК 6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
Раздел 2. раздел 2.							
2.1	Составлять и выполнять комплексы упражнений УГГ, ОРУ с предметом. Выполнять упражнения для опорно-двигательного аппарата /Ср/	1	16	ОК 3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
2.2	«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» /Ср/	1	30	ОК 3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
2.3	«Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом» /Ср/	1	30	ОК 3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
2.4	«Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания» /Ср/	1	30	ОК 3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
2.5	Выполнение требований недельного двигательного режима и подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов. Ведение дневника самоконтроля. /Ср/	2	16	ОК 3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
2.6	«Общая физическая и специальная подготовка в системе Физического воспитания» /Ср/	2	30	ОК 3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
2.7	«Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов» /Ср/	2	30	ОК 3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	
2.8	«Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов» 2. часть. /Ср/	2	30	ОК 3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э6	0	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

Тесты	Оценка		
	5	4	3

1.Бег 3000м (мин, с)	12,3	14,0	Б/вр		
2.Бег 30 м	4,6	4,8	5,2		
3.Бег 60 м	8,4	9,2	10,0		
4.Бег 100 м	13,2	13,8	14,0		
5.Бег 1000 м.	3,40	3,50	4,00		
6.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)		10	8	5	
7.Прыжок в длину с места (см)		230	210	190	
8.Прыжок в длину с разбега(см)		440	400	380	
9.Координационный тест - челночный бег 3□10 м (с)		7,3	8,0	8,3	

Таблица 1.2 Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения по легкой атлетике и кроссовой подготовке

Тесты	Оценка					
	5	4	3			
1.Бег 2000м (мин,с)	11.0	13.0	Б/вр			
2.Бег 30 м	4.9	5.2	5.9			
3.Бег 60 м	9.4	10.0	10.5			
4.Бег 100 м	15.7	16.0	17.0			
5.Бег 500 м	4.40	4.50	5.00			
6.Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4			
7.Прыжок в длину с места (см)	190	175	160			
8.Прыжок в длину с разбега(см)	390	370	330			
9.Координационный тест - челночный бег 3□10 м (с)	8,4	9,3	9,7			

Таблица 2. Контрольные тесты по баскетболу

Тесты (девушки) (юноши)	Оценка										
	5	4	3	5	4	3					
1.Ведение мяча змейкой (сек.)				9.5	9.7	10.0	8.5	8.8	9.0		
2.Челночный бег с ведением мяча (сек.)				8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7		
3.Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек.				21	19	17	24	22	20		
4. Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий)				4	3	2	4	3	2		
5. Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)				18	16	14	14	12			
6.Бросок мяча в движении с об-водкой центрального круга (сек.)				30	28	26	26	24	22		

Таблица 3. Контрольные тесты по волейболу

Тесты (девушки) (юноши)	Оценка										
	5	4	3	5	4	3					
1.Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)				16	14	12	18	16	14		
2.Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 без оши-бок				3- 4 ошибки	без оши-бок	1- 2 ошибки	3-4 ошиб-ки	1- 2			
3.Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)				15	13	11	15	13	11		
4.Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 без оши-бок				1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошиб-ки			
5.Подача верхняя или нижняя в обо-значенную зону площадки				4	3	2	4	3	2		
6.Нападающий удар с собственного набрасывания мяча				3	2	1	3	2	1		

Таблица 4. Гимнастика

1.комплекс акробатических упражнений.

Из исходного положения упор присев, кувырок вперед, назад в упор присев, стойка на лопат-ках, «мост».

2. упражнения в равновесии на г. буме – шаги с поворотом, подскок с выбрасыванием вперед прямых ног, поворот в приседе. (для девушек)
3. строевые упражнения - построение и перестроение в колонну по одному, по два, по три; в шеренгу – одну, две, три; повороты «направо!», «налево!», «кругом!»
4. комплексы ОРУ с предметом и без.

Тесты

девушки Оценка

5 4 3

1.Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
2.Гибкость (см) 20-18 17-12 11и меньше			
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	6
4.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) 10,5 6,5 5,0			
5.Поднимание ног в угол в положении лежа (раз) 17-15 14-12 11 и меньше			
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	130	120	110
Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лежа на спине на спине (кол. раз)		50	40 30
Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	8	6
6.Гимнастический комплекс упр-ний: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5
юноши			
1.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) 9,5 7,5 6,5			
2.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)		13	11 8
3.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)		12	9 7
4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)		7	5 3
5.Наклон вперед из положения стоя (см) 15 9-14 8 и меньше			
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120
Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		35	30 25
6.Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5

6.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ (рефератов, эссе)

1. «Гиподинамия»- болезнь 21 века. Физическая культура – как средство укрепления здоровья. Влияния двигательной активности на продление жизненной деятельности.
2. «Бег» - упражнение номер один в укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Показания и противопоказания к бегу. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях. Методика при беге.
3. Дыхательная гимнастика. Различные виды (Стрельникова, Бутейко и др.). Применение при заболевании органов дыхания.
4. Закаливание. Сущность, характеристика. Виды закаливания, средства, методика. Значение в укреплении иммунитета.
5. Современные взгляды на питание в улучшении пищеварения. Виды раздельного питания, сбалансированное питание. Несовместимость отдельных продуктов питания.
6. Диета- как средство в лечении различных заболеваний. Характеристика лечебных столов. «Разгрузочные дни» при различных заболеваниях.
7. ОФП для мужчин и женщин. Методика занятий. Комплексы физических упражнений для укрепления и развития различных групп мышц. Влияние состояния позвоночника на здоровье.
8. Осанка. Характеристика осанки. Виды ее нарушений (кифоз, сколиоз, лордоз), крыло-видные лопатки – их лечение. Противопоказание к занятиям физическими упражнениями, применимые комплексы гимнастических упражнений.
9. Курение, наркотики – злейшие враги поколения. Вредное воздействие. виды лечения.
10. Массаж и самомассаж в лечении различных заболеваний, показания и противопоказания в применении. Методика.
11. Личная гигиена физкультурника. Понятие о гигиене и ее виды. Разделы личной гигиены (гигиена сна, одежды, питания, режим дня, гигиены тела). значение гигиены для здоровья.
12. Производственная гимнастика для лиц умственного труда. Цели, задачи, методические требования виды производственной гимнастики. Комплекс упражнений.
13. Взгляды современных авторов на очищение организма в укреплении здоровья (Брэг, Семенова, Шаталова).
14. Лечебная гимнастика как средство в комплексном лечении заболевания (характеристика заболевания, причины его возникновения, особенности питания. Традиционные и народные методы лечения. Оказание первой мед помощи при обострении заболевания. Противопоказания и показания при занятиях физическими упражнениями. Комплексы лечебной гимнастики).
15. Микроэлементы, витамины, их значение в жизнедеятельности человека, их содержание в различных продуктах.
16. Физкультура для беременных.

17.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
18.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (в соответствии с вы-бранной специальностью).
19.	Самостоятельные занятия физической культурой.
20.	Противопоказания к занятиям физической культурой. Есть ли таковые?

6.3. Фонд оценочных средств

Выносимые на контроль задания в форме экзаменов и дифференцированных зачетов по дисциплинам (зачётов их частям) и практикам по завершении семестра (для обучающихся очной формы обучения) или года (для обучающихся заочной формы обучения) составляют промежуточную аттестацию.

Общий порядок проведения процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций определен Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам СПО.

Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) - это оценка совокупности знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих степень сформированности компетенций в объеме установленном рабочей программой по дисциплине в целом (практике) или по ее разделам. Главной целью промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета или экзамена по дисциплинам (модулям) и практикам, является установление соответствия уровня подготовки студента на разных этапах обучения требованиям образовательной программы и ФГОС СПО.

Основными критериями оценки уровня сформированности знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности студентов разных форм контроля является оценка.

Порядок оценивания результатов по разным видам заданий определяется Положением о фонде оценочных средств. При промежуточной аттестации по экзаменам и дифференцированным зачетам выставляются академические оценки - «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

К сдаче экзамена и зачета допускаются обучающиеся полностью выполнившие требования рабочей программы учебной дисциплины и сдавшие все необходимые промежуточные формы контроля: контрольные нормативы, тесты и упражнения по видам спорта.

6.4. Перечень видов оценочных средств

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он выполнил контрольный норматив по соот-ветствующей теме на оценку -5 (отлично) см. таблицы 1,2,3,4,5;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил контрольный норматив по соот-ветствующей теме на оценку -4(хорошо) см. таблицы 1,2,3,4,5;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил контрольный норма-тив по соответствующей теме на оценку-3(удовлетворительно) см. таблицы 1,2,3,4,5.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Болманенкова Т. А.	Основы физического воспитания: учебное пособие для СПО	Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020
Л1.2	Бомин В. А., Ракоца А. И., Трегуб А. И.	Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие для вузов и СПО	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019
Л1.3	Лях В. И.	Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень: учебник	Москва: Просвещение, 2023

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Нестерец О. Ю., Бомин В. А., Ракоца А. И.	Особенности занятий лечебной физической культурой: учебное пособие	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2018
Л2.2	Коровин С. С.	Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие [для студентов средних и высших учебных заведений]	Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ, мелиор. колледж им. Б.Б.Шумакова ; сост. И.В. Чернов, Л.В. Толстик	Физическая культура студентов специальных медицинских групп: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов очной формы обучения специальности мед. группы	Новочеркасск, 2018

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

7.2.1	официальный сайт НИМИ с доступом в электронную библиотеку	www.ngma.su
-------	---	-------------

7.2.2	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Раздел - профессиональное обучение	http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.75.4
7.2.3	Российская государственная библиотека (фонд электронных документов)	https://www.rsl.ru/
7.2.4	Бесплатная библиотека ГОСТов и стандартов России	http://www.tehlit.ru/index.htm
7.2.5	Электронная библиотека "научное наследие России"	http://e-heritage.ru//index.html
7.2.6	Электронная библиотека учебников	http://studentam.net/
7.3 Перечень программного обеспечения		
7.3.1	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно
7.3.2	MS Office professional;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.3	AdobeAcrobatReader DC	Лицензионный договор на программное обеспечение для персональных компьютеров Platform Clients_PC_WWEULA-ru RU-20150407_1357 AdobeSystemsIncorporated (бессрочно).
7.4 Перечень информационных справочных систем		
7.4.1	Базы данных ООО "Региональный информационный индекс цитирования"	
7.4.2	Базы данных ООО "Пресс-Информ" (Консультант +)	https://www.consultant.ru
7.4.3	Базы данных ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
8.1	5	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Кольцо баскетбольное амортизирующие профессиональное - 2 шт.; Сетка волейбольная, черная обшита тентом с 4-х сторон, с тросом; Судейский стол - 6 шт.; Судейская вышка волейбол; Мишень дартс – 3 шт.; Робот Ви-981; Сетка волейбольная профессиональная для соревнований с тросом; Стойка волейбольная проф. универсальная телескопическая; Стол теннисный (зел.) без сетки - 2 шт.; Стол теннисный «EXSPERT»; Стенка гимнастическая шведская - 3 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
<p>1. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ ДГАУ : (введено в действие приказом директора №119 от 14 июля 2015 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.</p> <p>2. Типовые формы титульных листов текстовой документации, выполняемой студентами в учебном процессе / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : http://ngma.su (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.</p> <p>3. Положение о фонде оценочных средств по образовательным программам среднего профессионального образования [Электронный ресурс] (введено в действие приказом директора НИМИ Донской ГАУ №;95 от 30.08.2017г.) /Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.-Электрон. дан.-Новочеркасск, 2018.-Режим доступа : http://www/ngma.su.</p>		