

БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ - ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО



Председатель учебно-методической комиссии
БГМТ – филиала ФГБОУ
ВО Оренбургский ГАУ
Евсюков С.А

«27» марта 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 20.02.03 Природоохранное обустройство территорий

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ПССЗ 3 года 10 месяцев

Бузулук, 2018 г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии филиала, номер страницы с изменением

БЫЛО

СТАЛО

Основание: решение заседания ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

протокол №__ от «__» _____ 201__г

Председатель ПЦК _____ Филиппова С.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 20.02.03 Природоохранное обустройство территории утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 18.04.2014, приказ №353 и зарегистрированный в Минюст России 6.06.2014 №32607

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов; самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование результата обучения
ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК6	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК7	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК8	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК9	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 Семестр	4 Семестр	5 Семестр	6 Семестр	7 Семестр	8 Семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340	56	74	60	66	52	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	170	28	36	30	32	26	16
В том числе:							
лекции, уроки	2	2	-	-	-	-	-
практические занятия	168	26	38	30	32	26	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170	28	36	30	34	26	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета							

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (II курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые ЗУН	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1 Теоретическая часть		2		
Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры.	Спортивная форма. Понятие разминки как вводной части тренировки, ее главные цели и функции. Основные этапы проведения, их последовательность: голова, кисти, плечевой пояс. Характеристика упражнений для стоп. Продолжительность разминки. Определение вида травмы и оказание первой помощи.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Раздел 2 Легкая атлетика		32		
Тема 2.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК3, ОК4,ОК5, ОК8	1,2,3
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 2.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 2.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 2.5 Прыжки в длину с места и с разбега.	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3

Тема 2.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 2.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 2.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	16		
Раздел 3 Гимнастика		32		
Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 3.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине,	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3

полушпагат.				
Тема 3.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 3.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 3.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 3.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	4	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	16		
Раздел 4 Спортивные игры		40		
Тема 4.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 4.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 4.3 Совершенствован	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8,	1,2,3

ие техники владения волейбольным мячом.	Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		ОК9	
Тема 4.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 4.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 4.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 4.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 4.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 4.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 4.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 4.11	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и	2	ОК1,	1,2,3

Жонглирование мячом, разминка в футболе.	между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.		ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	
Тема 4.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота – вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	16		
Раздел 5 Виды спорта по выбору:		24		
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 5.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 5.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: изучение элементов выбранного вида спорта.	16		
Всего		130		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (III курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые ЗУН	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 6 Легкая атлетика		32		
Тема 6.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 6.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 6.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 6.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3
Тема 6.5 Прыжки в длину с места и с разбега.	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8, ОК9	1,2,3

Тема 6.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	OK1, OK6,OK7,OK8, OK9	1,2,3
Тема 6.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	OK1, OK6,OK7,OK8, OK9	1,2,3
Тема 6.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	OK1, OK6,OK7,OK8 OK9	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	16		
Раздел 7 Гимнастика		32		
Тема 7.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	OK1, OK6,OK7,OK8 OK9	1,2,3
Тема 7.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	OK1, OK6,OK7,OK8 OK9	1,2,3
Тема 7.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	OK1, OK6,OK7,OK8 OK9	1,2,3

Тема 7.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 7.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 7.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 7.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 7.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	16		
Раздел 8 Спортивные игры		40		
Тема 8.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 8.2 Поддача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3

			.	
Тема 8.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 8.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 8.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 8.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 8.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 8.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 8.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 8.10 Остановка и	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8	1,2,3

обработка мяча.	мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.		ОК9	
Тема 8.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 8.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота – вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	16		
Раздел 9 Виды спорта по выбору		22		
Тема 9.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 9.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 9.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	1	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 9.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	1	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: изучение элементов выбранного вида спорта.	16	.	
Всего		126		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (IV курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые ЗУН	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 10 Легкая атлетика		20		
Тема 10.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 10.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 10.3 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 10.4 Прыжки в длину с места и с разбега.	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 10.5 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	10		
Раздел 11 Гимнастика		22		
Тема 11.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 11.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 11.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 11.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 11.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 11.6 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3

			.	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	10		
Раздел 12 Спортивные игры		24		
Тема 12.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	OK1, OK6,OK7,OK8 OK9	1,2,3
Тема 12.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	OK1, OK6,OK7,OK8 OK9	1,2,3
Тема 12.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	OK1, OK6,OK7,OK8 OK9	1,2,3
Тема 12.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	OK1, OK6,OK7,OK8 OK9	1,2,3
Тема 12.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	OK1, OK6,OK7,OK8 OK9	1,2,3
Тема 12.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	OK1, OK6,OK7,OK8 OK9	1,2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	12		
Раздел 13 Виды спорта по выбору		18		
Тема 13.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 13.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 13.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
Тема 13.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК1, ОК6,ОК7,ОК8 ОК9	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение элементов выбранного вида спорта.	10		
Всего		84		

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

Спортивный зал

- мячи бадминтонные -2 шт.;
- мячи волейбольные-10 шт.;
- мячи баскетбольные -5 шт.;
- мячи футбольные-3 шт.;
- скакалки-8 шт.;
- теннисные столы-2 шт.;
- теннисные шары-11 шт.;
- теннисные ракетки- 4 шт.;
- гимнастические маты-11 шт.;
- гранаты -7 шт.;
- волейбольные сетки-1 шт.;
- баскетбольные корзины-2 шт.;
- гири- 4шт.;
- гимнастическая перекладина-2 шт.;
- гимнастический мост-2 шт.;
- гимнастический «Козел»-1 шт.;
- велосипед -1 шт.;
- канат-1 шт.;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
игровое поле с воротами - 1

- беговая дорожка- 315 м
- гимнастическая перекладина – 4 шт.
- брусья параллельные – 2 шт.
- яма для прыжков.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Решетников Н. В. Физическая культура [Текст]: учебник СПО/ Н. В. Решетников.-М.: ИЦ «Академия»,2015.-176с.

Дополнительная литература:


1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура.[электронный курс]:[Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 493 с. - Серия : Профессиональное образование (электронный ресурс)

<https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

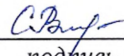
Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;	текущий контроль: устный опрос.
- основы здорового образа жизни	текущий контроль: устный опрос.
	дифференцированный зачет

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.03 Природоохранное обустройство территорий утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2014 г., приказ № 353 и зарегистрированным в Минюст России 6 июня 2014 г. № 32607.

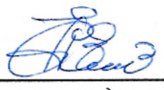
Разработал:  Полторацкий А.С.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 5 от «16» марта 2018 г.

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.
подпись

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии БГМТ – филиала ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ протокол № 7 от «27» марта 2018 г.

Председатель учебно-методической комиссии  Евсюков С.А.
подпись

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала  Леонтьева Е.Р.
подпись

Заведующая библиотекой  Дмитриева Н.М.
подпись