

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



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

«12» марта 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 21.02.04 Землеустройство

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 6 месяцев

Бузулук, 2020 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, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин  
протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ 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.....	19

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.04 Землеустройство утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 12.05.2014, приказ №485 и зарегистрированным в Минюсте России 10.06.2014 №32654.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический 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 296 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 148 часов; самостоятельной работы обучающегося 148 часов.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	296	64	68	64	64	36
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)</b>	148	32	34	32	32	18
В том числе:						
лекции, уроки	2	2	-	-	-	-
практические занятия	146	30	34	32	32	18
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	148	32	34	32	32	18
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>						

## 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
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>2</b>		
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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>32</b>		
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	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 2.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3

Тема 2.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 2.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	16		
<b>Раздел 3</b> <b>Гимнастика</b>		<b>32</b>		
Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйсь», «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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 3.3 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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
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	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 3.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 3.7 Прикладная	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3



гимнастика					
Тема 3.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК2, ОК3, ОК6		1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	16			
<b>Раздел 4</b>		<b>40</b>			
<b>Спортивные игры</b>					
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	ОК2, ОК3, ОК6		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	ОК2, ОК3, ОК6		1,2,3
Тема 4.3 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	ОК2, ОК3, ОК6		1,2,3
Тема 4.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места оттапливания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК2, ОК3, ОК6		1,2,3
Тема 4.5 Баскетбол	Стойка баскетболиста.				
Стойка и перемещение игрока с мячом	Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК2, ОК3, ОК6		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	ОК2, ОК3, ОК6		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, «крючком» добивание мяча.	2	ОК2, ОК3, ОК6		1,2,3
Тема 4.8 Совершенствование	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	2	ОК2, ОК3, ОК6		1,2,3

техники владения баскетбольным мячом.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 4.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевод 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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 4.11 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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
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. Разнообразные удары, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстрой движения и мышления.	16		
<b>Раздел 5 Виды спорта по выбору</b>		<b>26</b>		
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 5.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 5.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3

Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение элементов выбранного вида спорта.	18		
Всего		132		

## 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
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>32</b>		
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	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6.	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	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 6.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 6.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3

Тема 6.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	16		
<b>Раздел 7 Гимнастика</b>		<b>32</b>		
Тема 7.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2...», 1-4 расчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 7.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 7.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6.	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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 7.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 7.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 7.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3

	и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол./раз)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	16		
<b>Раздел 8</b>		<b>38</b>		
<b>Спортивные игры</b>				
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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 8.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 8.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места оттапливания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 8.5 Баскетбол	Стойка баскетболиста.			
Стойка и перемещение игрока с мячом	Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6	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, «крючком» добивание мяча.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 8.8 Совершенствование техники владения баскетбольным	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.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3

мячом.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
Тема 8.9 Футбол.	Разминка для ног .			
Стойка футболиста и передвижение на поле	Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 8.10	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плеча в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 8.11	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.	1	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 8.12	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом.			
Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Разнообразные ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	1	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	16		
<b>Раздел 9 Виды спорта по выбору:</b>		<b>22</b>		
Тема 9.1	Разучивание основных шагов.			
Ритмическая гимнастика	Комплексы ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 9.2	Комплексы ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 9.3	Комплексы ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 9.4	Комплексы ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3

гимнастики				
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение элементов выбранного вида спорта.	14		
Всего		124		

## 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
<b>Раздел 10</b>		<b>20</b>		
<b>Легкая атлетика</b>				
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	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 10.3 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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 10.4 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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 10.5 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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	10		

Раздел 11 Гимнастика		20		
Тема 11.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйсь», «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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 11.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6.	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	ОК2, ОК3, ОК6	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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	10		
<b>Всего</b>		<b>40</b>		

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:

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.

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:**

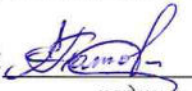
1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура.[электронный курс]:[Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - Серия : Профессиональное образование (электронный ресурс)

<https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
<b>Знания:</b>	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном 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 21.02.04 Землеустройство утверждённым Министерством образования и науки Российской Федерации 12.05.2014г., приказ № 485 и зарегистрированным в Минюсте России 10.06.2014г., № 32654


Разработал:  Полторацкий А.С.  
*подпись*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин протокол № 5 от «11» марта 2020 г

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии БГМТ - филиала ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ

протокол № 6 от «12» марта 2020 г.

Председатель учебно-методической комиссии  Евсюков С.А.

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала

 Леонтьева Е.Р.

Заведующая библиотекой

 Дмитриева Н.М.