

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.

«1» марта 2021 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, 2021 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296	64	68	64	64	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	148	32	34	32	32	18
В том числе:						
лекции, уроки	2	2	-	-	-	-
практические занятия	146	30	34	32	32	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	148	32	34	32	32	18
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	ОК2, ОК3, ОК6	1,2
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	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
	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», «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
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	16			
Раздел 4		40			
Спортивные игры					
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, паразитировать 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
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстрой движения и мышления.	16		
Раздел 5 Виды спорта по выбору		26		
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
	Самостоятельная работа обучающихся: 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
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	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
	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 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)			
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	16		
Раздел 8		38		
Спортивные игры				
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 отгалкивания; 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
	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	Разучивание основных шагов.			
Ритмическая гимнастика	Комплексе ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 9.2	Комплексе ритмической гимнастики : из 8 упражнений.			
8 шагов	Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК2, ОК3, ОК6	1,2,3
Тема 9.3	Комплексе ритмической гимнастики : из 7 упражнений.			
7 шагов	Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 9.4	Комплексе ритмической гимнастики : из 6 упражнений			
Комплексе ритмической	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
Раздел 10		20		
Легкая атлетика				
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
	Самостоятельная работа обучающихся: 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, полушагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушагат.	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
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	10		
Всего		40		

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.Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование) (электронный ресурс)

<https://biblio-online.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-457504#/>

Дополнительная литература:

1.Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный курс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов. – 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
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, 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 утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 12.05.2014г., приказ № 485 и зарегистрированным в Минюсте России 10.06.2014г., № 32654

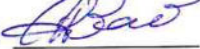
Разработал:  Полторацкий А.С.
подпись

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин протокол № 5 от «1» марта 2021 г

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.


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

протокол № 6 от «1» марта 2021 г.

Председатель учебно-методической комиссии  Евсюков С.А.

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала

 Леонтьева Е.Р.

Заведующая библиотекой

 Дмитриева Н.М.