

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название учебной дисциплины


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования 21.02.04.
«Землеустройство»


Организация-разработчик: БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

Разработчики:

Борисов Д.А. преподаватель БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум» Орловской области
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа рекомендована цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

Рассмотрена «28» августа 2019 г.
Председатель цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
 Савина Е.Н.

Утверждаю
 О.В. Сеферова
Директор «28» августа 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования углубленной подготовки в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.04. «Землеустройство»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **овладевать:**

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.

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Специальность 21.02.04 «Землеустройство»

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
в том числе:	
практические занятия	148
лекционное занятие	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	148
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса специальных беговых упражнений.	8
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений для совершенствования техники старта и стартового разгона.	8
Самостоятельная работа студента: совершенствование техники прыжка в длину с разбега, отталкивания от планки, приземлении.	8
Самостоятельная работа студента: совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	10
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса строевых упражнений на месте.	8
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса физических общеразвивающих упражнений: стойки, наклоны, выпады, приседы.	10
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса акробатических упражнений.	10
Самостоятельная работа студента: совершенствование набивание мяча ладонной стороной ракетки.	20
Самостоятельная работа студента: участие в соревнованиях по теннису.	14
Самостоятельная работа студента: участие в соревнованиях по волейболу волейболу.	10
Самостоятельная работа студента: посещение спортивной секции по волейболу.	24
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений силового характера.	10
Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений.	8
Промежуточная аттестация в форме зачета (3-6), дифференцированный зачет (7 семестр)	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
физическая культура
специальность 21.02.04 «Землеустройство»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		68	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	8	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса специальных беговых упражнений.	8	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	8	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений для совершенствования техники старта и стартового разгона.	8	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении.	8	2
	Самостоятельная работа студента: совершенствование техники прыжка в длину с разбега, отталкивания от планки, приземлении.	8	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.	10	2
	Самостоятельная работа студента: совершенствование техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	10	
Раздел 2. Гимнастика		56	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Инструктаж по технике безопасности. Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.	8	2

	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса строевых упражнений на месте.	8	
Тема 2.2. Обще-развивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	10	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса физических общеразвивающих упражнений: стойки, наклоны, выпады, приседы.	10	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	10	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса акробатических упражнений.	10	
Раздел 3. Настольный теннис		68	
Тема 3.1. Техника перемещения, обучение подачи.	Практическое занятие. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хват ракетки. Передвижение игрока приставными шагами. Обучение подачи.	20	2
	Самостоятельная работа студента: совершенствование набивание мяча ладонной стороной ракетки.	20	
Тема 3.2. Техника. Выполнения подачи справа накато в правый и левый угол стола.	Практическое занятие. Техника подачи прямым ударом, движение ракеткой и корпусом, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, выполнение подачи справа накато в правую половину стола.	14	2
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по теннису.	14	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		68	
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	8	
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника безопасности.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	8	
Тема 4.3 Техника приёма и	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение	10	2

передачи мяча снизу двумя руками.	техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.		
	Самостоятельная работа студента: участие в соревнованиях по волейболу.	10	
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Ознакомление с техникой двухсторонней игры. Двусторонняя игра в волейбол.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	8	
Раздел 5. Общая физическая подготовка		36	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	10	2
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса упражнений силового характера.	10	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	8	2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение комплекса упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений.	8	
Всего:		296	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты,).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники:

1. А.А. Бишаева Физическая культура: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2016, - 304с.

3.2.2 Электронные издания:

Интернет-ресурсы:

1. [www. minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016)

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<p>Понимать сущность роли физической культуры в общекультурно, профессиональном и социальном развитии человека. Применять в практической деятельности основы здорового образа жизни.</p>	<p>Текущий контроль при проведении: Оценка устного ответа Оценка выполнения тестовых заданий. Оценка за выполнение физических упражнений входящих в содержание программы.</p>
<p>Умения: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Правильно уметь использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья применяя различные виды физических упражнений. Применять навыки здорового образа жизни для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль: Оценка устного ответа Оценка выполнения тестовых заданий. Оценка за выполнение физических упражнений входящих в содержание программы. Зачёт Дифференцированный зачет</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов

обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>- Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка их эффективности и качества.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>	<p>Устный индивидуальный опрос, оценка выполнения тестового задания.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Умело работать в коллективе и команде, достаточно эффективно общаться с руководством, коллегами и потребителями.</p>	<p>Оценка выполнения тестового задания. Устный индивидуальный опрос.</p>

