

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Департамент образования, научно-технологической политики  
и рыбохозяйственного комплекса  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный аграрный университет»  
Институт непрерывного образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальностей среднего профессионального образования**

***21.02.04 Землеустройство***

Волгоград 2021

Рабочая программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180), а также примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, одобренной ФГУ «Федеральный институт развития образования» 10.04.2008г. и утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008г.

Разработчики:

преподаватель

С. Ю. Линев



преподаватель

О.И. Савельев



Рабочая программа учебной дисциплины одобрена методической комиссией Института непрерывного образования.

Протокол № 6 от «27» мая 2021 г.

Председатель методической  
комиссии Института



А.Н. Лахвицкий

Утверждаю  
Директор ИНО



В.Г. Дикусаров

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 21.02.04. «Землеустройство» и предназначена для изучения дисциплины «Физическая культура» при реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – **177** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **118** часов;

самостоятельная работа обучающегося – **59** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
– самостоятельная работа над рефератами	14
– подготовка презентации по темам	6
– изучение правил соревнований по видам спорта	10
– организация походов выходного дня	8
– участие в соревнованиях по видам спорта	21
Итоговая аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Теоретическая часть		<b>12</b>	
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Практические занятия: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в средне специальном учебном заведении.	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> составление кроссвордов и рефератов по темам: - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. - Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.	2	
<b>Тема 1.2</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Практические занятия: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> составление творческих работ и рефератов по темам: - Организм человека как единая биологическая система. - Физиологические характеристики различных видов спорта. - Основы здорового образа жизни студента.	2	

<b>Тема 1.3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> составление творческих работ и рефератов по темам: - Средства физической культуры в повышении работоспособности. - Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. - Спортивный травматизм (причины и профилактика). - Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. - Восстановительные мероприятия в процессе занятий спортом.	2	
<b>Раздел 2</b> Учебно-тренировочная часть		<b>163</b>	
<b>Тема 2.1</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	<i>Практические занятия:</i> бег 30м, 60м, 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	40	
<b>Тема 2.2.</b> Гимнастика. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	<i>Практические занятия:</i> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции	14	

	<p>нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> <li>- Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</li> <li>- Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</li> <li>- Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.</li> </ul>		
		6	
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>68</b>	
Спортивные игры	<p><i>Практические занятия:</i></p> <p><b>Волейбол</b>  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Баскетбол</b>  Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание, прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	50	3

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Изучение правил игры в волейбол, баскетбол. Составление кроссвордов и тестов по правилам игры в волейбол, баскетбол,</p>	18	
<b>Тема 2.4</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	<i>Практические занятия:</i>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием Участие в соревнованиях</p>	5	
<b>Тема 2.5</b> Виды спорта по выбору	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	
	<i>Практические занятия:</i>		3
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> <i>Ритмическая гимнастика</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i> Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. <i>Футбол (для юношей)</i></p>	15	

	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>единоборства</b></p> <p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>		
<b>Тема 2.6</b> Туризм	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>17</i>	
	<i>Практические занятия:</i> Установка палатки, разведение костра, ориентирование на местности, определение азимута, туристическое снаряжение.	8	1,2,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Организация походов выходного дня Творческая работа на тему «Занятия туризмом, как средство формирования воспитательной среды в колледже».	9	
	<b>Итого:</b>	<b>177</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал (баскетбол, волейбол, бадминтон)	мяч гимнастический-10 шт, мяч баскетбольный-4 шт, мяч волейбольный - 4 шт, степ-платформа-10 шт., ракетка бадминтонная-20 шт., гантели виниловые-20 шт., скакалка-20 шт.
Универсальный спортивный зал БСК	мяч баскетбольный - 5 шт., табло электронное - 1 шт., фермы баскетбольные - 2 шт., щит баскетбольный - 2 шт., теннисный стол «Нарвик» - 3 шт., ракетка для настольного тенниса - 2 шт., сетка теннисная - 2 шт.), стойки баскетбольные - 2шт., скалодром
Универсальный зал (волейбол, мини-футбол)	табло электронное - 1 шт., ворота гандбольные - 2 шт., скамейка гимнастическая - 3 шт., мяч волейбольный - 5 шт., мяч футбольный - 5 шт., мяч гандбольный - 5 шт., сетка волейбольная - 2 шт., стойка волейбольная - 2 шт., трос волейбольный - 2 шт.), мяч гандбольный-5шт., мяч футзал, мяч волейбольный «М^каза МУА310» -4шт.
Универсальный спортивный зал (волейбол, мини-футбол) 6 СК	штангетки «Викинг» - 10 шт., мяч волейбольный - 3 шт., мяч футбольный - 3 шт., мяч гандбольный - 3 шт., антенна волейбольная - 1 шт., сетка волейбольная - 1 шт., мяч баскетбольный - 17 шт.).
Зал Дартс: 11 СК	(велозргометр - 2 шт., гантели виниловые - 40 шт., ковер - 3 шт., мяч гимнастический - 3 шт., зеркала - 13 шт.).
Универсальный зал аэробики 7СК	тренажер «Степ» - 5 шт., скакалки гимнастические - 10 шт., музыкальный центр - 1 шт., мат гимнастический - 1 шт., зеркала - 3 шт.). скамейка гимнастическая - 1шт., гантели виниловые - 20 шт.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г. М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Департамент научно-технологической политики и образования, Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Гопп К. Э. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: учебно-методическое пособие /К.Э. Е.В. Чубарова, Н.Ю. Семенова, М.Д. Чхеидзе - Издательство «Флинта», 2021. 28 с. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=389945>
2. Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. А. Бондарь; Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. : [ил.]. - ISBN 978-5-4479-0216-2 : 59,85. - URL: <http://lib.volgau.com/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/100326>
3. Власова, Т.Н. Краткий теоретический курс по видам спорта и системам физических упражнений: учебное пособие / Т. Н. Власова [и др.] ; под общ. ред. Т. Н. Власовой; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Департамент научно-технологической политики и образования, Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 112 с. – URL: <http://lib.volgau.com/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/18277> .

#### **Интернет-ресурсы:**

2. [www.sdo.volgau.com](http://www.sdo.volgau.com)
3. <http://www.znanium.com>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.  Студент должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: - оценивание практических умений выполнения физических упражнений;  Промежуточный контроль: - сдача нормативов;  Итоговый контроль: - дифференцированный зачет.