

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БУП.06 Физическая культура

Специальность 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев

Оренбург, 2022 г

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии структурного подразделения СПО, номер страницы с изменением

БЫЛО

СТАЛО

Основание: решение заседания ПЦК от «__» _____ №__
протокола

_____ Матвеева М. В.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу и является базовой дисциплиной.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 94 часа, в том числе:

практические занятия 94 часа

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

9) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

7) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является формирование знаний и умений :

Код	Наименование результата обучения
З 1.	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
З 2.	навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира
З 3.	основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
У 1	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
У 2	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
У 3	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	94	48	46
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	94	48	46
в том числе:			
практические занятия	94	48	46
<i>Итоговая аттестация в форме</i>			<i>дифф. зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые знания и умения	Уровень освоения		
1	2	3	4	5		
1 курс 1 семестр (9 кл) практические занятия-48 часов						
Раздел 1.	Легкая атлетика					
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Переменный, повторный, эстафетный бег.	2 1 1	У 2, 3 1			
Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега	Практическое занятие Выполнение специальных упражнений прыгуна. Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	2 1 1			У 2, 3 2	
Тема 1.3 Метание гранаты	Практическое занятие Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания. Выполнение метания с места, с разбега на дальность. Выполнение метания на точность попадания. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культуры и спорта.	2 1 1				
Тема 1.4 Бег по	Практическое занятие Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные	2				

пересеченной местности	дистанции		У 2, 3 2	
	Стартовое ускорение; бег на различных участках (по мягкому, твердому грунту)	1		
	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий; упражнения для развития выносливости.	1		
Тема 1.5 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	Практическое занятие		У2, 3 2.	
	Техника и тактика бега на средние дистанции и длинные дистанции.	2		
	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.	1		
	Спортивная тренировка. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование.	1		
Раздел 2.	Баскетбол			
Тема 2.1. Правила игры и судейства	Практическое занятие		У 2, 3 2.	
	Правила игры. Жесты судьи.	2		
	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.	1		
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
Тема 2.2 Техника владения мячом	Практическое занятие		У 3, 3 3.	
	Выполнение перемещений баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча разными способами.	2		
	Броски мяча в корзину. Броски мяча в корзину: с разных точек площадки места в движении, штрафные броски, и после отскока от щита.	2		
	Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	2		
Тема 2.3 Техника игры в	Практическое занятие		У 2, 3 1.	
	Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижение	2		

защите	обычными и приставными шагами в различных направлениях. Техника владения мячом и противодействий.			
	Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты. Выравнивание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в корзину. Перехваты мяча. Учебная игра.	2		
Тема 2.4 Техника игры в нападении	Практическое занятие		У 3, З 1	
	Выполнение перемещений, стартов, прыжков, остановок и поворотов баскетболистов.	2		
	Выполнение бросков в корзину. Выполнение отвлекающих движений (финты).	2		
	Выполнение ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2		
Тема 2.5 Тактика игры в защите	Практическое занятие		У 3, З 1	
	Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.	2		
	Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Зонная и смещенная защита. Судейство.	2		
Тема 2.6 Тактика игры в нападении	Практическое занятие		З 1, У 3.	
	Индивидуальные и тактические действия игрока с мячом и без мяча. Варианты тактических систем в нападении. Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Выполнение заслонов.	4		
1 курс 2 семестр (9 кл) практические занятия-46 часов				
Раздел 3	Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Требование и правила	Практическое занятие		З 1, У 1	
	Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук,	1		

безопасности на занятиях лыжной подготовки	отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении.			
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, и прыжком.	1		
Тема 3.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Практическое занятие			
	Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	1	3 1, У 3	
	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1		
	Контрольные нормативы	2		
Тема 3.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Практическое занятие			
	Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков.	2	3 1, У 3	
	Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа.	2		
	Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	2		
Раздел 4	Волейбол			
Тема 4.1 Техника владения мячом	Практическое занятие			
	Основные правила проведения соревнований и судейства (деловая игра)	1	3 1, У 3	

	Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении.	1		
	Эстафета с элементами волейбола.	2		
	Выполнение нападающего удара.	1		
	Выполнение подачи мяча.	1		
	Выполнение приема мяча в падении.	2		
Тема 4.2 Техника игры в баскетбол	Практическое занятие		3 1, У 3	
	Стойки и перемещения волейболиста.	1		
	Одиночное и групповое блокирование.	1		
	Игра после блока, страховка блока.	2		
	Имитация блокирования.	2		
Тема 4.3 Техника игры в нападении	Практическое занятие		3 1, У 2	
	Использовать технические приемы во время игры в нападении. Выполнение: разбега, напрыгивания, толчка, удара по мячу.	2		
	Выполнение нападающего удара: прямого, по ходу (из зоны 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.	2		
	Двусторонняя игра, судейство.	2		
Тема 4.4 Тактика игры в волейбол	Практическое занятие		3 1, У 2	
	Выбор места игроков для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.	1		
	Двухсторонние учебно – тренировочные игры. Изучение правил соревнований.	1		
Раздел 5	Гимнастика			
Тема 5.1 Методика составления и проведения	Практическое занятие		3 3, У 1	
	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультурминутки.	2		

простейших самостоятельных физических упражнений	Выполнение упражнений на силу.	2		
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие			
	Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	1	3 3,У 2	
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	1		
Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения	Практическое занятие			
	Выполнить элементы вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и само страховки.	2	3 3,У 2	
	Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений.	2		
	Зачетное занятие по дисциплине	2		
Всего		94		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал:

- оборудование: аэрохоккей, бадминтон, баскетбольные корзины, баскетбольные мячи, бильярд, волейбольные сетки, волейбольные мячи, гантели разборные, гимнастические лавки, гимнастическая перекладина, гири, дартс, дорожки беговые, канат, клюшки, ковер борцовский, коньки, лыжи пластиковые, маты гимнастические, мячи для минифутбола, мячи набивные, обручи, ракетки, плюшки, скалодром, стойка, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные мячи, тренажер, шахматы, шашки, штанга

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительная литература:

1. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>

2. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>.

Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:

1. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.zloy.-fizruk.narod.ru/

2. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.ftraner.ru/

Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Среднее профессиональное образование

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Практическое выполнение, контроль Дифференцированный зачет
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Практическое выполнение, контроль
владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Практическое применение в игровой форме
Усвоенные знания:	
современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Практическое применение в игровой форме Дифференцированный зачет
навыки здорового, безопасного и	Опрос

понимание рисков и угроз современного мира	игровой форме
основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Опрос Практическое применение в игровой форме

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 года, приказ № 413 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 года № 24480 с изменениями и дополнениями.

Разработал: 

Яковлев А.П.