

Приложение 20

К основной профессиональной образовательной программе  
(программе подготовки специалистов среднего звена)  
21.02.04 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОРЛОВО-ВЯТСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на ПЦК преподавателей  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_/М.В.Русских/  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ. 04 Физическая культура

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
21.02.04 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО

Орлов, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
составлена на основе Федерального  
государственного образовательного стан-  
дарта по специальности среднего  
профессионального образования  
21.02.04 Землеустройство

**Организация-разработчик:** Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение» Орлово-Вятский сельскохозяйственный колледж»

**Составитель:** Паршаков О.А. - преподаватель ОВСХК»

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальностям 21.02.04 землеустройство, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г, регистрационный номер рецензии №379 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО», «ФИРО».

**Шарапова З.Н.** председатель ПЦК преподавателей общеобразовательных дисциплин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

## 1.1. Нормативно-правовое и методическое обеспечение разработки рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.04 Землеустройство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 508;
- Основной профессиональной образовательной программы по специальности 21.02.04 Землеустройство;
- Локальных актов КОГПОБУ «ОВСХК»

## 1.2. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.04. «Землеустройство»

Рабочая программа предназначена для использования в учебном процессе очной, заочной формам обучения.

## 1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- гуманитарного профиля профессионального образования;
- обязательной образовательной программы.

Общая трудоемкость учебной дисциплины: 296 час.

Обязательная часть программы: 148 час.

## 1.4. Цели планируемые результаты освоения дисциплины

Код и формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	ориентировать в наиболее общих спортивных проблемах, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.	роль физической культуры в жизни человека и общества
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителя-	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Знание основных понятий физической культуры

ми.	профессиональных целей	
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Определить отношение для жизни человека свободы и ответственности, материальных и духовных ценностей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

### 1.5. личные результаты:

Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующее ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	ЛР 1
Проявляющий чувство ответственности и долга перед малой Родиной	ЛР 16
Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 19
Проявляющий уважение к традициям колледжа, символике колледжа – герб, флаг, социальную активность, соблюдающий нормы и правила поведения, принятые в колледже	ЛР 22

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов по очной форме	Количество часов по заочной форме
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296	296
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по учебным занятиям (всего)	148	10
в том числе:		
Теоретическое обучение	8	4
Практические занятия	140	6
Лабораторные занятия		
Курсовое проектирование		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	148	286
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.		

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

#### Очная форма обучения

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	ОК, ЛР	Методы текущего контроля
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		56		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.	6		
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	<b>Практические занятия</b> Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	6		
Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	<b>Практические занятия.</b> Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги»	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива

	<b>Самостоятельная работа</b> Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги»	6		
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	<b>Практические занятия</b> , Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы»	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы»	6		
Тема 1.5. Метание гранаты.	<b>Практические занятия</b> Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	4		
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		80		
Тема 2.1. Баскетбол.	<b>Практические занятия.</b> Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
	<b>Самостоятельная работа</b> Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.	2		
Тема 2.2. Техника игры в нападении.	<b>Практические занятия</b> Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	8		

Тема 2.3. Техника игры в защите.	<b>Практические занятия.</b> Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	8		
Тема 2.4. Игра в баскетбол.	<b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Учебная игра. Зачет.	2		
Тема 2.5. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	2		
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	<b>Практические занятия.</b> Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Поддача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Поддача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	8		
Тема 2.7. Техника игры в защите	<b>Практические занятия.</b> Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	8		
Тема 2.8. Игра в волейбол	<b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Учебная игра. Зачет.	2		
<b>Раздел 3 Вид спорта по выбору</b>		32		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b> Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива

	<b>Самостоятельная работа</b> Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	10		
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	<b>Практические занятия</b> Комплекс упражнений их 26 – 30 движений	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражнений их 26 – 30 движений	6		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		44		
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	2 ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
	<b>Самостоятельная работа</b> Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.	4		
Тема 4.2. Основная гимнастика.	<b>Практические занятия.</b> Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте.	2		
Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	<b>Практические занятия.</b> Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	2		
Тема 4.4. Прикладные упражнения.	<b>Практические занятия.</b> Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	1	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива

	<b>Самостоятельная работа</b> Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	1		
Тема 4.5. Утренняя гимнастика.	<b>Практические занятия.</b> Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	1	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	1		
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	<b>Практические занятия.</b> Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	6		
Тема 4.7 Спортивная гимнастика.	<b>Практические занятия.</b> Девушки-упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Девушки- упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	6		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>		52		
Тема 5.1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	<b>Практические занятия.</b> Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	2		
Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	<b>Практические занятия.</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.	8		
Тема 5.3. Техника подъёмов.	<b>Практические занятия.</b> Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16,	Сдача норматива

	<b>Самостоятельная работа</b> Скользкий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	4	19, 22	
Тема 5.4 Техника спусков.	<b>Практические занятия.</b> Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	4		
Тема 5.5. Техника торможения.	<b>Практические занятия.</b> «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну-две палки, падением.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну-две палки, падением.	4		
Тема 5.6. Техника поворотов.	<b>Практические занятия.</b> «переступанием», «упором», «полуплугом».	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> «переступанием», «упором», «полуплугом».	2		
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	<b>Практические занятия.</b> Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	2		
<b>Раздел 6. Туризм.</b>		32		
Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.	<b>Практические занятия.</b> Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	1	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	1		
Тема 6.2. Организация бивуака в походе.	<b>Практические занятия.</b> Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	15	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	<b>Самостоятельная работа</b> Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	15		
	Прохождение дистанции по пересеченной местности.			
<b>Всего:</b>		<b>296</b>		

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	ОК, ЛР	Методы текущего контроля
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		50		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Разбег, отталкивание, работа рук, полет, приземление. Прыжок способом «согнув ноги».	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы».	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.5. Метание гранаты.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект.
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		60		
Тема 2.1. Баскетбол.	<b>Теоретические занятия.</b> Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
Тема 2.2. Техника игры в нападении.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 2.3. Техника игры в защите.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	12	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект

Тема 2.4. Игра в баскетбол.	<b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива.
Тема 2.5. Волейбол.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Поддача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	12	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 2.7. Техника игры в защите.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Прием мяча двумя руками. Прием мяча с поддачи. Одиночное блокирование.	16	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 2.8. Игра в волейбол.	<b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.		ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива.
<b>Раздел 3. Вид спорта по выбору.</b>		50		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	25	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Комплекс упражнений из 26-30 движений.	25	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		50		
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
	Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.			
Тема 4.2. Основная гимнастика.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	<b>Практические занятия.</b> Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива

Тема 4.4. Прикладные упражнения.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.5. Утренняя гимнастика	<b>Самостоятельные занятия.</b> Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.7. Спортивная гимнастика.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Девушки-упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>		<b>50</b>		
Тема 5.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Самостоятельные занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	Самостоятельные занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.	20	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.3. Техника подъемов.	Самостоятельные занятия. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.4. Техника спусков.	Самостоятельные занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.5. Техника торможения.	Самостоятельные занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.6. Техника поворотов.	Самостоятельные занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом».	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	Самостоятельные занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
<b>Раздел 6. Туризм.</b>		<b>36</b>		

<b>Тема 6.1.</b> <b>Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.</b>	Самостоятельные занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
<b>Тема 6.2. Организация бивуака в походе.</b>	Самостоятельные занятия. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи. Прохождение дистанции по пересеченной местности.	30	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
<b>Всего:</b>		<b>296</b>		

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

1. Владение экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания ребёнка.
4. Стиль жизни – социально-психическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы употребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Н. Брэгг П.
15. Здоровые интимные отношения и способы их построения.
16. Наркомания как социальное зло.
17. Курение – как социальное зло в наше время.
18. Жизнь без алкоголя.
19. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
20. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
21. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
22. Проблема женского алкоголизма.
23. Вред аборта как социальная проблема.
24. Вредные привычки – угроза здоровью.
25. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
26. О вреде курения.
27. Алкоголизм – болезнь или привычка.
28. Женщина ли? Женщина с рюмкой.
29. Стиль жизни. Курить ли?
30. Табак – враг здоровья.
31. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин
32. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стиль жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодежи.
38. Аборт – как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
39. Как избежать беременности.
40. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
41. Женщина становится матерью.
42. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваний.
43. Условия нормального развития и здоровья ребёнка в семье в первые годы жизни.
44. СПИД – социальная болезнь XX века.
45. Система закаливания П. К. Иванова.
46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
47. Влияние физического упражнений на здоровье человека.
48. Ваши волосы и ваше здоровье.

49. Улучшение зрения по системе Брэгга.
50. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
51. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
52. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
53. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
54. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
55. Психофизиологическое удовольствие в семье.
56. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
57. Курение, потомство и мы.
58. Влияние стресса на здоровье человека.
59. Психология интимных отношений. Медико - социальные аспекты.
60. Рак против женщины, а что против рака.
61. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
62. Факторы, влияющие на здоровье человека.
63. Болезни цивилизации. Сердечнососудистые заболевания.
64. Факторы развития болезней сердечнососудистой системы как образ жизни человека.
65. Женщина и климакс.
66. Здоровье горожанина (на примере своего города).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Образовательные технологии**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета - (спортивный зал).

#### **3.2. Оборудование учебного кабинета:**

Спортивный инвентарь

#### **3.3. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

1. Вайнбаум Я.С. гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пос. М.: «Академия», 2005
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры спорта: Учеб. пос.М.:Изд-й центр «Академия». 2005
3. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта.-М.:ВЛАДОС.2008
4. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М.-Спортивные игры: учебник.-М.:Академия,2008(гриф)
5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К.Учебник-М.:»Академия»,2008(гриф)
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура.Учебник.-М.: «Академия»,2006

#### **Дополнительные источники**

1. Физическая культура:Учеб.пос.-М.: «Академия».2006
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб.пособие.- М.: «Академия» 2006

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольно-зачетных нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> -выполнять индивидуально подобранные 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, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Текущий контроль. Наблюдение за выполнением практических заданий. Текущий контроль. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль.
<b>Знания:</b> -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.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий. Итоговый контроль. (дифференцированный зачет)

**5.ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ** должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты (Освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее источников.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-определение социальной значимости профессиональной деятельности;</li> <li>-определение основных видов деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда;</li> <li>-организация рабочего места</li> </ul>	<p>Наблюдение за обучающимися во время выполнения самостоятельных и контрольных работ, групповой работы, устных выступлений; оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы (изучение, конспектирование, реферирование); наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; наблюдение, оценка преподавателем решения профессиональных задач; анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</p>
ОК. 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ учебной (профессиональной) ситуацию на основе предложенных критериев;</li> <li>-принятие необходимого решения в стандартной и нестандартной ситуации, осуществление текущего и итогового контроля (оценку) своей деятельности в соответствии с поставленной целью;</li> <li>- умение нести ответственность за принятое решение на разных этапах учебной деятельности и последствия своей деятельности по предложенным показателям или по самостоятельно определенным показателям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания, тестирование, наблюдение;</li> <li>- практическая работа, тестирование, проверочная работа</li> <li>- практические задания, эссе, тестирование, оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы (изучение, конспектирование, реферирование);</li> </ul>
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководителями, клиентами	<ul style="list-style-type: none"> <li>-конструктивность взаимодействия с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач;</li> <li>-четкое выполнение обязанно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдение за обучающимися во время групповой работы;</li> <li>- наблюдение за обучающимися во время проведения внеклассных мероприятий по предмету;</li> </ul>

	<p>стей при работе в команде или выполнении задания в группе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде;</li> <li>-построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации</li> <li>-включение в коллективное обсуждение рабочей ситуации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдение за работой при выполнении групповых заданий;</li> <li>-анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</li> </ul>
<p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-определение основных видов деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда;</li> <li>-организация рабочего места;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за организацией деятельности в стандартной ситуации;</li> <li>-наблюдение за процессами оценки и самооценки обучающихся.</li> </ul>