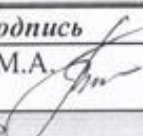
	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
ОГСЭ.04	Факультет среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

Для специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения  
 (базовая подготовка)

Екатеринбург 2019

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Рассмотрено:</i>	Предметно-цикловая комиссия	Пономарева М.А. 	19.04.19
<i>Версия: 1.0</i>		КЭ:1   УЭ №	

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) / 21.02.05 Земельно-имущественные отношения (базовая подготовка)


Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»

Мишин Алексей Сергеевич, преподаватель

---

Ф.ИО., ученая степень, звание, должность

Программу составил (а)



(Подпись)

Мишин А.С.

---

(Ф.ИО)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения (базовая подготовка).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к Общегуманитарный и социально-экономический цикл профессиональная подготовка.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие общие компетенции:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:  
**уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения 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 программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

#### **1.5. Особенности реализации учебной дисциплины.**

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Дисциплина реализуется с применением электронной информационно – образовательной среды вуза.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
В том числе:	
Практические занятия (ПЗ)	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	118
внеаудиторная самостоятельная работа (работа с учебной литературой, конспектом лекций, выполнение индивидуальных заданий, творческие работы разных видов, поиск информации в сети Интернет).	118
Промежуточная аттестация в форме - дифференцированного зачета в 4 и 6 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>76</b>	2
<b>Тема 1.1</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Содержание занятия. Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	4	2
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка до 15-18 минут.	8	3
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание занятия. Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег).	6	2
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	8	3
<b>Тема 1.3</b> Техника прыжка в длину с разбега	Содержание занятия. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	6	2
	Самостоятельная работа студента: Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	8	3
<b>Тема 1.4</b> Развитие специальной беговой выносливости	Содержание занятия. Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	6	2
	Самостоятельная работа студента: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	8	3
<b>Тема 1.5</b> Совершенствование техники метания гранаты	Содержание занятия. Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	8	2
	Самостоятельная работа студента: кроссовая подготовка по пересеченной местности.	14	3

<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 2.1</b> Техника ведения и" передачи мяча.	Содержание занятия. Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	<b>6</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	<b>6</b>	3
<b>Тема 2.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Содержание занятия. Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	<b>6</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Тренировка с мячом.	<b>6</b>	3
<b>Тема 2.3</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	Содержание занятия. Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	<b>6</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу	<b>6</b>	3
<b>Тема 2.4</b> Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание занятия. двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>6</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Тренировка с мячом. Броски в корзину.	<b>6</b>	3
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1</b> Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения для сдачи норм ГТО.	Содержание занятия. Техника «общеразвивающих упражнений». Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), поднимание туловища из положения лежа на спине.	<b>6</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики с учетом профессии.	<b>6</b>	2
<b>Тема 3.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на	Содержание занятия. Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	<b>6</b>	2

гимнастических снарядах и тренажерах.			
<b>Тема 3.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Содержание занятия. Обучение технике выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях. Самостоятельная работа студента: Занятия в тренажерном зале.	6	2
		6	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры(футбол)</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 4.1</b> Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Содержание занятия. Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом. Самостоятельная работа студента: Изучение правил игры в футбол.	4	2
		4	3
<b>Тема 4.2</b> Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Содержание занятия. Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры. Самостоятельная работа студента: Правила соревнований по футболу.	6	2
		4	3
<b>Тема 4.3</b> Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Содержание занятия. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу.	6	2
		4	3
<b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Содержание занятия. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Самостоятельная работа: Изучение правил по волейболу	4	2
		4	3
<b>Тема 5.2</b> Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание занятия. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	6	2
	Самостоятельная работа студента: Тренировка приема и передачи мяча в парах.	4	3



<b>Тема 5.3</b> Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание занятия. Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>6</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции.	<b>4</b>	3
<b>Тема 5.4</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Содержание занятия. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>6</b>	2
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции.	<b>4</b>	3
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Содержание занятия. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	<b>4</b>	2.3
	Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале.	<b>4</b>	3
<b>Тема 6.2</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Содержание занятия. Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>4</b>	3
	Самостоятельная работа: Занятия в тренажерном зале.	<b>4</b>	3
<b>Всего аудиторной нагрузки, ч:</b>		<b>118</b>	
<b>Всего самостоятельная работа обучающегося, ч:</b>		<b>118</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>		<b>236</b>	

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)

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Предусматриваются методические указания по самостоятельной работе: Организация и выполнение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине: учебно-методические рекомендации, 2-е издание/– Екатеринбург: Издательство Уральский ГАУ, 2018. – 26 с.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

<p>Спортивный зал</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- спортивный зал игровой 19х38 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: баскетбольные щиты и кольца, волейбольные стойки, гимнастические ковры, гимнастическая стенка, гимнастическая перекладина, ворота мини-футбольные, теннисный стол</li><li>- малый спортивный зал 9х18 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: весы электронные, ковер борцовский, гимнастическая перекладина, гимнастическая стенка, тренажер для жима лежа, тренажер для мышц спины, наклонная скамья, гриф штанги, блины для штанги, штанга, гири, деревянный помост, комплексный тренажер для жима лежа, гантели разборные, скамья для жима штанги лежа, скамья Скотта, армрестлинг тяга (рамочный), атлетик тяга (тренажер для мышц спины), беговая дорожка, велотренажер, грудь-машина Батерфляй, тренажер «железная рука», тренажер для борцов, тренажер для мышц спины, тренажер комбинированный, атлетик блок 2000, блок рама, гриф гнутый, рамка для приседания, стол для армрестлинга;</li><li>- раздевалка;</li><li>- душевая</li></ul>	620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 23 Литер А
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сектор для прыжков в длину с места, включающий в себя площадку для толкания (искусственное резиновое покрытие);</li><li>- открытая площадка для игровых видов спорта (искусственный газон);</li></ul> <p>необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей. Комплект оборудования полосы препятствий в соответствии с «Паспортом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий».</p>	620017 Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, д. 48
<ul style="list-style-type: none"><li>- раздевалка;</li><li>- душевая</li></ul>	620017, Свердловская область, муниципальное образование «город Екатеринбург», город Екатеринбург, улица Краснофлотцев, строение 48/4
<p>Оборудование и программное обеспечения для реализации дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: компьютеры, видеокамеры, микрофоны, сеть Интернет, виртуальная обучающая среда Moodle, программы видеоконференцсвязи.</p>	620075, г. Екатеринбург, ул. Тургенева 23, литер А, ауд. 4311

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

##### **Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт. Ссылка на информационный ресурс: <https://bibli-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-438771>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт. Ссылка на информационный ресурс: <https://bibli-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-2-438773>

##### **Дополнительные источники:**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт. Ссылка на информационный ресурс: <https://bibli-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978>
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт. Ссылка на информационный ресурс: <https://bibli-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652>

##### **Интернет источники:** <http://www.urgau.ru/ebs>

- 1) Интернет-ресурсы библиотеки:
  - электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
  - электронный каталог Web ИРБИС;
  - электронные библиотечные системы: ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>., ООО «Национальный цифровой ресурс «Руконт» - Режим доступа; ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»; ООО «Ай Пи Эр Медиа».
  - доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ» и «Polpred.com».
- 2) Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- 3) Научная поисковая система - ScienceTechnology, 5) Информационный портал по сельскому хозяйству и аграрной науке - AGRO-PROM.RU
- 4) Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/accounts/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/accounts/)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умеет</b>	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10.	Контрольные нормативы.
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;		
<b>Знает</b>		Реферат
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
Основы здорового образа жизни		Реферат