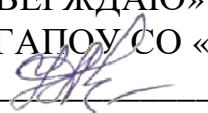


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области  
«Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАПОУ СО «БТА»

  
Крупнова Н.А.  
«29» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
для профессии технического профиля  
**21.02.04 Землеустройство**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по подготовке специалистов среднего звена 21.02.04 Землеустройство и примерной программы, рекомендованной Экспертным Советом по профессиональному образованию ФГАУ «ФИРО».

Заключение Экспертного совета № 093 от «22» марта 2011 г.

(Основание: Протокол заседания Президиума Экспертного совета по профессиональному образованию при ФГУ «Федеральный институт развития образования» от «25» января 2011 г. № 1).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.04 Землеустройство

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 6,7,8 ЛР 1-12	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) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм,	1) 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; 2) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

	<p>норм информационной безопасности;</p> <p>4) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>б) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>222</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>148</b>
в том числе	
практические занятия	140
лекционные занятия	8
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>74</b>
<b>Промежуточная аттестация: в III, IV, V, VI семестре в форме зачета, в VII семестре в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		24	
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на</li> </ol>	18	ОК 6,7,8 ЛР 1-12
		6	

	основе выполнения физических упражнений. 3.Разработать комплекс упражнений по формированию осанки		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		198	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	ОК 6,7,8 ЛР 9
	Практические занятия. 1. Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года 2.Выполнение построений, перестроений 3.Выполнение различных видов ходьбы 4.Выполнение беговых и прыжковых упражнений 5.Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами 6. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 7.Выполнение упражнений на выносливость 8.Выполнение упражнений на ловкость	16	ОК 6,7,8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение комплекса физических упражнений направленных на совершенствование двигательных действий 2.Подготовить сообщение правила построений 3.Подготовить комплекс беговых и прыжковых упражнений 4.Подготовить подвижную игру	10	



	5.Подготовить комплекс упражнений на выносливость		
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	-	ОК 6,7,8 ЛР 9
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		
	<b>Практические занятия по лёгкой атлетике.</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. 3. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. 4. Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. 5. Высокий и низкий старт, стартовый разгон финиширование 6. Бег 100 м 7. Эстафетный бег 4' 100 м 8. Бег на дистанцию 1000м 9. Прыжки в длину	18	ОК 6,7,8 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты в процессе занятий легкой атлетикой 2. Разработать комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой 3. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости в процессе занятий легкой атлетикой 4. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений в процессе занятий легкой атлетикой	8	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	36	ОК 6,7,8 ЛР 9
	Практические занятия <b>Баскетбол</b> 1. Перемещения по площадке. Ведение мяча. 2. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 3. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. 4. Броски мяча по кольцу с места, в движении. 5. Тактика игры в нападении.		ОК 6,7,8 ЛР 9

	<p>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.</p> <p>7. Тактика игры в защите в баскетболе.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>8.Стойки в волейболе.Перемещение по площадке.</p> <p>9. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 10Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</p> <p><b>Футбол.</b></p> <p>11.Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.</p> <p>12.Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам.</p> <p>13.Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>14.Стойки игрока.Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.</p> <p>15.Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</p> <p>16.Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.</p> <p>17.Тактика одиночной и парной игры.</p> <p>18.Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Занятия в секциях.</p> <p>3.Ведение мяча с изменением направления и скорости</p> <p>4.Изучить правила игры в баскетбол, волейбол, футбол</p> <p>5.Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств</p> <p>6.Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению</p> <p>7.Повторение передачи мяча в парах</p> <p>8.Выполнение броска мяча в корзину</p> <p>9.Повторение перехвата мяча</p> <p>10.Повторение штрафного броска</p>	20	
<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.Особенности использования атлетической гимнастики как</p>		<p>ОК 6,7,8 ЛР 9</p>

	<p>средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
	<p>Практические занятия.  1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.  2. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;  3. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;  4. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;  5. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.  6. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины  7. Круговой метод тренировки для развития мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.  8. Техника выполнения кувырка вперед, назад  9. Упражнения на перекладине  10. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду атлетической гимнастики.</p>	20	ОК 6,7,8 ЛР 1-12
	<p>Самостоятельная работа обучающихся  1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.  2. Изучить технику безопасности при выполнении упражнений с гантелями  3. Изучить технику безопасности при выполнении упражнений с гирей  4. Правила соревнований по тяжелой атлетике  5. Повторить упражнения развитие мышечных групп</p>	10	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала  <b>Лыжная подготовка</b>  Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и</p>		ОК 6,7,8 ЛР 9

	попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники.</li> <li>2. Воспитание выносливости в процессе занятий;</li> <li>3. Воспитание координации движений в процессе занятий;</li> <li>4. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий;</li> <li>5. Воспитание гибкости в процессе занятий.</li> <li>6. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.</li> <li>7. Комбинированные ходы (переход с попеременного хода на одновременный, с одновременного хода на попеременный).</li> <li>8. Коньковый ход без отталкивания руками.</li> <li>9. Подъемы ступающим и скользящим шагом.</li> <li>10. Спуски в низкой и основной стойке с небольших склонов.</li> </ol>	20	ОК 6,7,8 ЛР 1-12
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание на лыжах в свободное время.</li> </ol>	10	
Тема 2.6. Плавание.	Содержание учебного материала		ОК 6,7,8 ЛР 9
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплавание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники плавания.</li> <li>2. Воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;</li> <li>3. Воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</li> <li>4. Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</li> <li>5. Воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</li> <li>7. Изучение техники плавания брасом</li> <li>8. Изучение техники плавания кролем</li> <li>9. Изучение техники плавания на спине</li> <li>10. Игры на воде</li> </ol>	20	ОК 6,7,8 ЛР 1-12
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</li> <li>2. Правила плавания в открытом водоеме</li> </ol>	10	

	3. Доврачебная помощь пострадавшему 4. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейнах 5. Самоконтроль при занятиях плаванием		
	<b>Всего</b>	<b>222</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### **3.1. Для реализации учебной дисциплины имеются следующие специальные помещения:**

Универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

#### **Оборудование спортивного зала:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи,  
щиты,  
ворота,  
корзины,  
сетки,  
антенны  
гимнастическая стенка,  
маты,  
гимнастический конь,  
гимнастический мостик,  
канат.

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

Баскетбольная площадка,  
волейбольная площадка,  
футбольное поле,  
беговая дорожка,  
прыжковая яма,  
лабиринт,  
гимнастическое бревно,  
беговые барабаны,  
турник,  
железный канат.

#### **Оборудование тренажерного зала:**

тяжелоатлетические тренажеры,  
штанги,  
гири,  
гантели,  
стол для армспорта,  
груша боксерская.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Для плавания:**

плавательный бассейн ФОК «ЛИДЕР»; раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;  
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс]: учебник / В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2019 г. – 255 с. - Режим доступа: <http://catalog.prosv.ru/item/25311>.

#### Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2018. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2019. - 66 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2020. – 160 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2019. – 160 с.
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.
6. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура (базовый уровень)» 10-11кл. Русское слово 2019
7. Погадаев Г.И. «Физическая культура (базовый уровень)» 10-11 кл. 2019 г.

#### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Формы и методы оценки</b></i>
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия Дифференцированный зачет
31. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия Дифференцированный зачет
32. Знать основы здорового образа жизни	Знает основы здорового образа жизни	Практические занятия Дифференцированный зачет
ОК 06 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Работает в коллективе и команде, эффективно взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами.	Практические занятия Внеаудиторная самостоятельная работа
ОК 07 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания	Берет на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания	Практические занятия Внеаудиторная самостоятельная работа
ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации.	Практические занятия Внеаудиторная самостоятельная работа





