

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Врио проректора по учебной,
воспитательной работе
и молодежной политике
доцент Ю.З. Кирова



«19» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность:	21.02.04 «Землеустройство»
Уровень подготовки:	базовый
Квалификация:	техник землеустроитель
Формы обучения:	очная

Кинель 2022

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Области применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.04 Землеустройство

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла (ОГСЭ.4) по специальности 21.02.04 Землеустройство.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК-2 ОК-3 ОК-6	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	132
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	142
Консультации	6
Промежуточная аттестация: зачет 4, 6 семестры, дифференцированный зачет - 7 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
ОГСЭ.04 Физическая культура			
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры			
1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6
1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	
1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция	2	

и критерии оценки	содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			
Раздел 2. Практические занятия				
2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой, по виражу на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	16	ОК-2 ОК-3 ОК-62
	2	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. Доклад на тему «Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре». Катание на лыжах в свободное время	20		
2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		20	ОК-2 ОК-3 ОК-6
		Комплексы ОРУ без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, в парах, с гимнастической скамейкой.	6	
		Стойки на лопатках, предплечьях и голове, перекаты и кувырки, перевороты, равновесия.	6	
		С использованием снаряда «гимнастический конь» (для юношей) и «гимнастический козёл» (для девушек). Упражнения на гимнастических снарядах параллельные брусья, перекладина (для юношей), гимнастическое «бревно» (для девушек).	4 2	
Самостоятельная работа обучающихся				
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Комплекс упражнений на гибкость. Комплекс упражнений с набивными мячами. Доклад на тему: «Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения», «Основы рационального питания и контроль за весом тела». Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе учебной практики, в свободное время.	20		
2.3. Волейбол:	Содержание учебного материала		16	
		Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.	4	
		Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	4	
		Учебная игра.	4	
			4	

2.4. Баскетбол	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
		Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Доклад на тему: «Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры», «Двигательное качество «быстрота». Двигательное качество «Сила». Двигательное качество «Выносливость». Двигательное качество «Ловкость».	18
	Содержание учебного материала		14
	2	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра.	2 4 6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
2.5. Ручной мяч:		Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Доклад на тему: «Баскетбол. История возникновения и развития игры»	16
	Содержание учебного материала		14
		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой. Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам. Ловля и передача мяча при встречном движении.	2
	3	Ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения. Защитные действия игрока. Штрафной 7-метровый бросок.	4
		Передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; страховка в защите. Двухсторонняя игра.	8
2.6. Футбол	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
		Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	10
	Содержание учебного материала		14
		Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	10
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Доклад на тему: «Футбол. История возникновения. Правила игры»	16	
Раздел 3. Виды спорта по выбору			

Содержание учебного материала		10	ОК-2 ОК-3 ОК-6
1	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах: - упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири); - упражнения с партнером (в парах, тройках); - упражнения на тренажерах и специальных устройствах; - совершенствование техники выполнения упражнений; - круговая тренировка.	2 2 2 2 2	
Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе учебной практики, в свободное время. Комплекс упражнений силовой направленности. Доклад на тему: «Тренажеры и их использование для развития физических качеств», «Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм».	16	
Содержание учебного материала		8	
2	Настольный теннис: Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция; Удары (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».	2 2 2 2	
Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях настольный теннис». Выписать оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис. Изучение правил игры в настольный теннис. Совершенствование техники и тактики игр в настольный теннис в процессе самостоятельных занятий.	14	
Содержание учебного материала		8	
3	Дартс: Правила игры. Отработка основных стоек, вариантов хвата, взведения кисти, предплечья, этапов выполнения броска, кучности попадания, попадания в сектор, переноса броска в разные части мишени, приемов метания в верхние, нижние, боковые сектора.	8	
Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях в дартсе». Выписать оборудование и инвентарь для игры в дартс. Изучение правил игры в дартс. Совершенствование техники и тактики игр в дартс в процессе самостоятельных занятий.	8	
Содержание учебного материала		8	
4	Дыхательная гимнастика: Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии дыхательной гимнастикой. Умение осуществлять самоконтроль.	6	
Самостоятельная работа обучающихся			

	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Доклад на тему: «Физическая культура в здоровом образе жизни», «Утренняя гимнастика в режиме дня».	10	
Самостоятельная работа		148	
Практические занятия		142	
Всего:		296	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (аудитория № 3218)	Посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя, экран, проектор.
2	Практические занятия	Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики, зал шейпинга и аэробики 30x9 м)	Инвентарь, оборудование: ворота минифутбольные, стойка и сетка волейбольная, щиты баскетбольные, табло для баскетбола, табло времени атаки, канат для лазания, вышка судейская для волейбола универсальная, беговая дорожка, степ-доски ВА, мячи гимнастические, коврики туристические, тренажёры силовые – 27шт., гантели – 8шт., гири – 42шт., диски обрешиненные – 22шт., штанга т/а – 5шт., стойки для дисков – 2шт. Душевые-2; преподавательская-1; судейская комната-1. Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры. Оснащенность специализированными беговыми дорожками, спортивными площадками.
		Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м., тренажерный зал 8x4,5 м.; площадка ГТО	Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры.
		Открытый стадион широкого	Стадион оснащенный: футбольное

		профиля с элементами полосы препятствий	поле 105х66 м., запасное игровое поле 62х41 м., хоккейная коробка 61х30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30х16 м., зимний каток 80х40 м.
		Стрелковый тир	Винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.
3	Самостоятельная работа обучающихся	Помещение для самостоятельной работы студентов ауд. 3310а (читальный зал)	Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/183498>

Дополнительная литература:

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — Режим доступа: <https://profspo.ru/books/91886>
2. Физическая культура : учебное пособие / Мезенцева В.А.; Башмак А.Ф. — Самара : РИЦ СГСХА, 2016 .— 214 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/707773>
3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/164631>
4. Физическая культура и спорт / И.М. Очиров .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2018 .— 76 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672486>
5. Телегин, Р.С. Особенности организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы СПО: учебное пособие / Р.С. Телегин. – Липецк: Липецкого государственного технического университета, 2019. – 69 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/739227>
6. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — Режим доступа: <https://profspo.ru/books/105144>
7. Наука и спорт: современные тенденции [Электронный ресурс] : журнал. – Издательство Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2632?category=4775>

Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
3. <http://fizkultura-na5.ru/>

4. <http://kzg.narod.ru/>-журнал «Культура здоровой жизни»
 5. <http://teoriya.ru/ru>-журнал «Теория и практика физической культуры».
 6. <http://www.kazedu.kz/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Контрольные мероприятия
Знания		
<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения. 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры</p> <p>Демонстрировать знания основ здорового образа жизни</p>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.04 Землеустройство.

Разработчик:

Преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»,
С.П. Радченко




Заведующий кафедрой
«Физическая культура и спорт»
канд. техн. наук, доцент С.В. Краснов



СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО
канд. с.-х. наук, доцент, Ю.С. Иралиева



Начальник УМУ
канд. техн. наук, доцент С.В. Краснов