



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке  
Отделение среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


основной профессиональной образовательной программы  
подготовки специалистов среднего звена  
21.02.05 Земельно-имущественные отношения  
Базовой подготовки

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 486.

Разработчик:

Кошелева Л.П., преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Одобрена на заседании межпредметной цикловой комиссии 19 мая 2017 г., протокол № 11.

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.  
(подпись)

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

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

- 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

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

- 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
- 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.2 Информационное обеспечение обучения

### **4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
- 4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля.

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

## 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

Программа содержания дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей.

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

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

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.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лекции	*
лабораторные занятия	*
практические занятия	118
контрольные работы	2 (к-во)
курсовая работа (проект)	*
<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>118</b>
Итоговая аттестация в форме: 1 семестр – Контрольная работа (КК) 2 семестр – Дифференцированный зачет (ДЗ) 3 семестр - Контрольная работа (КК) 4 семестр – Дифференцированный зачет (ДЗ)	

## 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. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.</b>		2	
<b>Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.	1	2
<b>Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>71</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4	
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> длительный кросс до 15-18 минут.	8	

<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.		2
	<b>Практические занятия</b>	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
<b>Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
<b>Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> утренние прогулки, бег трусцой.	10	
<b>Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).		2



(выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
<b>Тема 2.8. Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	1	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>55</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> перемещение в игровых действиях в баскетболе.	3	
<b>Тема 3.2. Передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Передачи мяча в усложненных условиях.	4	
<b>Тема 3.3. Ведение мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		

	ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> работа с двумя мячами.	4	
<b>Тема 3.4. Техника штрафных бросков.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	4	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> учебная игра (с заданиями).	3	
<b>Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	3	
<b>Тема 3.7. Методика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

<b>индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.</b>	развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.		2	
	<b>Практические занятия</b>	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	3		
<b>Тема 3.8. Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).			
	<b>Практические занятия</b>	3		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>59</b>		
<b>Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	1		2
	<b>Практические занятия</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> повороты на месте и в движении.	3		
<b>Тема 4.2. Общеразвивающие</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	1		

<b>упражнения с предметами и без предметов.</b>	направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
<b>Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	
<b>Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	1	2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> перекаты вперед, назад, группировки.	2	
<b>Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	3	
<b>Тема 4.6. Техника опорного прыжка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	3	
<b>Тема 4.7. Упражнения на брусьях.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		

	(висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	3	
<b>Тема 4.8. Упражнения на бревне.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	1	2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
<b>Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	1	2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> составить конспект подготовительной части урока.	2	
<b>Тема 4.10. Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>49</b>	
<b>Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	1	2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> перемещение по зонам площадки.	3	

<b>Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	3	
<b>Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подача на результат по зонам.	3	
<b>Тема 5.4. Верхняя прямая подача.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
<b>Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	3	
<b>Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.		2
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> судейство игр по волейболу	3	

<b>Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> комплекс специальных упражнений волейболистов	2	
<b>Тема 5.8. Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	<b>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)

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета – спортивного зала, стадиона.

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические скамейки, скакалки, ковровые покрытия, маты, ролики, перекладины;
- волейбольные мячи, стойки, сетка, судейская вышка, табло;
- баскетбольные мячи, щиты, кольца, сетки;
- футбольные мячи, ворота;
- столы для настольного тенниса, сетки, ракетки;
- мячи набивные и резиновые, секундомеры, рулетка, гранаты;
- утяжелители, гантели.

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

##### **Основные источники:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2014
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2014
3. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания.:Уч.-М:Нов. знание:НИЦ ИНФРА-М,2014-335с
4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студ.: Уч. - 2 изд. - Альфа-М: ИНФРА-М, 2014-336с.
5. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ: Моногр. - М: ИНФРА-М,2014-272с.
6. Бишаева А.А. Физическая культура.-М.: Академия, 2014

##### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач.и сред.проф.образования: -М: Академия, 2014
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие.-Ростов н/Д: Феникс, 2014
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник .-М.: Академия, 2014



4. Барчуков И.С.Назаров Ю.Н.Егоров С.С.Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений ВПО. Издательство ЮНИТИДАНА, Москва, 2014

5. Ригель З.В.Методы и средства развития физических качеств в учебно-тренировочном процессе. Практикум. Издательство ВГУЭС, Владивосток, 2014

6. Барчуков И.С.Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Издательский центр «Академия», Москва, 2014

7. Кариков Г.Г.Матвеева Л.В.Пономаренко В.В. Физическая культура: Рабочая программа учебной дисциплины. Издательство ВГУЭС, Владивосток, 2014

8. Барчуков И.С.Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Издательский центр «Академия», Москва, 2014

9. Кариков Г.Г.Матвеева Л.В.Пономаренко В.В. Физическая культура: Рабочая программа учебной дисциплины. Издательство ВГУЭС, Владивосток, 2014

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>

2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>

4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

## 4 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, докладов, презентаций результатов познавательной деятельности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Самостоятельная работа с учебником
<b>знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование
- основы здорового образа жизни.	Ответы на контрольные вопросы

### 4.2 Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль учебного материала заключается в следующем:

- устный опрос;
- проверка конспектов самостоятельной работы студентов;
- тестовые задания.

#### Вопросы к промежуточному и итоговому контролю:

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что является целью физического воспитания?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
5. Что такое спорт?
6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?

13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
15. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
16. Что является основным средством физического воспитания?
17. Что такое физическое упражнение?
18. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
19. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
20. Что понимают под техникой двигательного действия?
21. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
22. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
23. Что такое физическая подготовка?
24. В чем суть общей физической подготовки?
25. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
26. Что понимают под быстротой человека?
27. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
28. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
29. Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
30. Что понимают под гибкостью человека?
31. Зависит ли гибкость от возраста человека?
32. От чего зависит активная гибкость?
33. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
34. Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?
35. Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?
36. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
37. Что понимают под выносливостью человека?
38. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
39. Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
40. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?

41. Что такое производственная гимнастика?
42. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
43. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)?
44. Какова цель ППФП?
45. Какие задачи у ППФП?
46. На какие группы можно условно разделить профессии?
47. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
48. Основные положения методики закаливания.
49. Самооценка собственного здоровья.
50. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
51. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
52. Дополнительные средства повышения работоспособности.
53. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
54. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
55. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

### **Материалы для практических занятий**

**Обязательные тестовые нормативы практической части учебной дисциплины для студентов.**

Тест	Норматив для юношей	Норматив для девушек
<i><b>Легкая атлетика</b></i>		
<i>Бег 60 м.</i>	<i>8,8сек</i>	<i>9,8сек</i>
<i>Бег 200 м.</i>	<i>0,37сек</i>	<i>0,45сек</i>
<i>Бег 400 м.</i>	<i>1,30мин</i>	<i>1,50мин</i>
<i>Бег 800 м.</i>	<i>2.25мин</i>	<i>2.50мин</i>
<i>Бег 2000 м.</i>	<i>8мин</i>	<i>10,00мин</i>
<i>Бег 3000 м.</i>	<i>13,0мин</i>	<i>без учета времени</i>
<i>Челночный бег 10х10 м.</i>	<i>27,0сек</i>	<i>32,0сек</i>
<i>Прыжок в длину с места.</i>	<i>2м40см</i>	<i>2м</i>
<i>Прыжок в длину с разбега.</i>	<i>4м40см</i>	<i>3м80см</i>
<i>Метание мяча 150 г. на дальность.</i>	<i>55м</i>	<i>35м</i>
<i><b>Баскетбол.</b></i>		
<i>Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска.</i>	<i>6 из 10</i>	<i>5 из 10</i>
<i>Передача и ловля мяча на расстоянии 6 метров за 1 минуту.</i>	<i>50раз</i>	<i>45раз</i>

<i>Ведение мяча из зоны защиты в зону нападения, бросок в кольцо.</i>	<i>обязательное попадание</i>	<i>обязательное попадание</i>
<i>Ведение мяча на скорость со сменой направления и со сменой руки.</i>	<i>правильная координация</i>	<i>правильная координация</i>
<b><i>Волейбол</i></b>		
<i>Передача мяча сверху над собой.</i>	<i>25 раз</i>	<i>25 раз</i>
<i>Передача мяча снизу над собой.</i>	<i>25 раз</i>	<i>25 раз</i>
<i>Верхний прием от стены.</i>	<i>150 раз</i>	<i>150 раз</i>
<i>Передача мяча партнеру смешанным приемом на расстоянии 6 метров.</i>	<i>25 раз</i>	<i>25 раз</i>
<i>Нижний прием от стены.</i>	<i>25 раз</i>	<i>25 раз</i>
<i>Передача мяча над сеткой.</i>	<i>25 раз</i>	<i>25 раз</i>
<i>Прием мяча с подачи.</i>	<i>результативный прием</i>	<i>результативный прием</i>
<i>Подача.</i>	<i>5-10</i>	<i>5-10</i>
<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	<i>35</i>	<i>18</i>
<i>Поднимание и опускание туловища (пресс).</i>	<i>40</i>	<i>30</i>
<i>Подтягивания.</i>	<i>15</i>	<i>-</i>
<i>Подтягивания с нижней перекладины.</i>	<i>-</i>	<i>15</i>
<i>Прыжки на скакалке за 1 мин.</i>	<i>140</i>	<i>150</i>
<i>Приседания на одной ноге («пистолет»).</i>	<i>12</i>	<i>9</i>

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1. Цель дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ПССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

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 изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**4. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 236 часов.

**5. Семестры:**

Среднее общее образование - 1, 2, 3, 4 семестр;

Основное общее образование – 3, 4, 5, 6 семестр.

**6. Основные разделы дисциплины:**

**Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.**

Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность.

Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.

**Раздел 2. Легкая атлетика.**

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.

Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.

Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.

Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).

Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).

Тема 2.8. Контрольные занятия.

### **Раздел 3. Баскетбол.**

Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.

Тема 3.2. Передачи мяча.

Тема 3.3. Ведение мяча.

Тема 3.4. Техника штрафных бросков.

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.

Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.

Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.

Тема 3.8. Контрольные занятия.

### **Раздел 4. Гимнастика.**

Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.

Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.

Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.

Тема 4.6. Техника опорного прыжка.

Тема 4.7. Упражнения на брусьях.

Тема 4.8. Упражнения на бревне.

Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.

Тема 4.10. Контрольные занятия.

### **Раздел 5. Волейбол.**

Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.

Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.

Тема 5.4. Верхняя прямая подача.

Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.

Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.

Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.

Тема 5.8. Контрольные занятия.



## **7. Автор**

Кошелева Л.П., преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.