

**Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Бирючанский техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 01 Физическая культура  
(Базовый уровень)**

**Профиль обучения: естественно-научный**

Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Квалификация выпускника: техник

Форма обучения очная

**Бирюч, 2021 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в части освоения основного вида профессиональной деятельности.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

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

**знать:**

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

-основы здорового образа жизни

## **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 319 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 151 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	319
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	151
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
самостоятельная работа по изучению нормативно-справочной базы	-
самостоятельная работа по решению практических ситуаций	-
самостоятельная работа с учебной литературой, конспектами и другие виды	151
<b>Итоговая аттестация в форме зачет, дифференцированный зачет</b>	

## Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>
	Практические занятия	
	1.Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.	<b>2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - Физические качества человека - Воспитание физических качеств	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>26</b>
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.	<b>2</b>
	2. Техника бега на короткие дистанции, Специальные упражнения легкоатлета.	<b>4</b>
	3. Техника бега на короткие дистанции. Фазы бега	<b>4</b>
	4. Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.	<b>4</b>
	5. Техника бега на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.	<b>4</b>
	6. Техника бега по пересеченной местности. Специальные упражнения легкоатлета.	<b>4</b>
	7. Кросс. Показать технику бега и выполнить норматив в кроссе: девушки- 2км, юноши - 3км.	<b>4</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщений, рефератов на темы: - правила соревнований в беге на короткие дистанции - правила соревнований в беге на средние дистанции - правила соревнований в беге на длинные дистанции - стартовое ускорение - эстафетный бег 4x100м, 4x400м - марш - бросок. Техника бега	<b>26</b>
<b>Тема 3 Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	
	Практические занятия:	<b>16</b>
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях гимнастикой.	<b>2</b>
	2. Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГГ.	<b>2</b>
	3. Комплекс УГГ на 32 счета. Выполнить норматив: юноши- подтягивание; девушки - сгибание рук.	<b>4</b>
	4. Опорные прыжки для юношей и девушек	<b>4</b>
	5.Вольные упражнения. Акробатика	<b>4</b>

	Самостоятельная работа учащихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - виси на перекладине - виды гимнастики - достижения российских гимнастов на Олимпийских играх	16
<b>Тема 4 Волейбол</b>	Содержание учебного материала	
	Практические занятия:	26
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях волейболом.	2
	2. Техника игры. Передача мяча снизу, сверху. Подачи мяча.	6
	3. Техника игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.	6
	4. Инструкторская и судейская практика. Оценка судейства	6
	5. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства	6
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - судейская жестикуляция - правила соревнований - достижения российских волейболистов на Олимпийских играх - техника игра в нападении и защите - тактика игры в нападении и защите	26
<b>Тема 5 Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	
	Практические занятия:	26
	1. История возникновения и развития лыж. Меры безопасности при занятиях лыжной подготовкой	2
	2. Правила подбора лыж. Инвентарь, одежда, обувь. Способы передвижения на лыжах.	4
	3. Техника передвижения на лыжах. Попеременные лыжные хода	4
	4. Техника передвижения на лыжах. Одновременные лыжные хода	4
	5. Способы подъемов в гору: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	4
	6. Способы спусков с гор: низкая, средняя, высокая стойка	4
	7. Преодоление дистанции в условиях соревнований юноши-5км, девушки-3км	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - правила соревнований - достижения российских лыжников на Олимпийских играх - условия хранения лыж - условия смазки лыж - развитие лыжного спорта в России - место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания - коньковый ход. Техника хода, методика обучения	26
<b>Тема 6 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	
	Практические занятия:	26
	1. История возникновения и развития баскетбола. Меры безопасности при занятиях баскетболом	2

	2. Техника игры: ведение мяча, броски по кольцу	6
	3. Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра	6
	4. Техника игры: передачи мяча, броски по кольцу. Двусторонняя игра	6
	5. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства	6
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - правила соревнований - достижения российских баскетболистов на Олимпийских играх - судейская жестикуляция - техника игра в нападении и защите - тактика игры в нападении и защите	26
<b>Тема 7 Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	
	Практические занятия:	30
	1. Бег 100м. Совершенствование техники бега. Метание гранаты. Эстафетный бег	6
	2. Бег 100м. Метание гранаты. Кроссовый бег 2-3км.	6
	3. Метание гранаты. Кроссовый бег 2-3км.	6
	4.Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжков. Кроссовый бег 2-3км.	4
	5. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков. Кроссовый бег 2-3км	4
	6. Кросс. Показать технику бега и выполнить норматив: юноши- 3км, девушки -2км	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - виды легкой атлетики - виды прыжков - виды метаний - виды бега - достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх - правила соревнований	30
<b>Тема 8 Туризм</b>	Содержание учебного материала	
	Практические занятия:	10
	1. Укладка и транспортировка рюкзаков. Выбор места и разбивка бивака. Меры безопасности в турпоходе	4
	2. Организация бивака. Установка палатки. Оказание первой медицинской помощи	4
	3. Туристическая эстафета с проверкой туристических навыков	2
<b>Тема 9 Плавание</b>	Самостоятельная работа обучающихся:	
	Содержание учебного материала	
	Практические занятия:	6
	1. Ознакомление со способами плавания. Меры безопасности при занятиях плаванием	2
	2. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные упражнения	2
	3. Выполнение зачетных нормативов в плавании вольным стилем: юноши-100м., девушки-50м	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
<b>Всего:</b>		<b>319</b>





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

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

спортивного зала;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

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

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

###### **Основная литература:**

1. Н.В. Решетников «Физическая культура» М. «ACADEMA» 2005г.
2. Н.К. Коробейников «Физическое воспитание» М. «Высшая школа» 2007г.
3. В.И. Лях «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов» М «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2008г.
4. В.И. Лях «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» М «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2008г.

###### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура. В помощь студенту (конспект лекций).- М. 2005
2. Настольная книга учителя физкультуры. - М 2003 АСТ «Астрель»
3. Легкая атлетика А.Н. Сирис, А.Н.Макаров, В.П.Теннов М. «Просвещение» 2009
4. Лыжный спорт. Е.И.Кудрявцева М. «ФиС» 2009
5. Волейбол А.Поташник М. «ФиС» 2010
6. География туризма. Практикум 2010 «ОИЦ» «Академия»
7. Лечебная физкультура новейший справочник. И.В, Милюкова, Т.А. Евдокимова. «Сова» г.Санкт-Петербург 2010
8. В.И. Ильинич «Физическая культура студента и жизнь» М «ГАРДАРИКИ» 2007г.

###### **Адреса порталов и сайтов**

1. <http://www.sovsportizdat.ru/>- Издательский дом «Советский спорт» (9.07.2012)

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/> - Википедия – свободная энциклопедия(9.07.2012).
3. <http://lib.sportedu.ru>- Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре(9.07.2012)
4. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (9.07.2012)
5. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «Физическая культура в школе» (9.07.2012)

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умение:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>Знание:</b> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	- зачет, дифференцированный зачет; - сдача контрольных нормативов