


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)

УТВЕРЖДАЮ
для лицензирования
Директор колледжа ВятГУ
 Л.В. Вахрушева
01.12.2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности среднего профессионального образования
21.02.08 Прикладная геодезия (базовая подготовка)**

для лицензирования

Киров, 2015

Рабочая программа (далее – программа) учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 21.02.08 Прикладная геодезия, базовой подготовки.

Зам.директора по УР _____ С.Г.Жвакина

Организация разработчик: ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

Разработчик: Хлусьянов О.В., преподаватель ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет».

Рекомендована ПЦК преподавателей общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол №3 от 16.11. 2015 г.

Председатель ПЦК Тюлькина Е.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.08 Прикладная геодезия

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ СПО базовой подготовки

1.3 Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной 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
- Изучение данной дисциплины способствует формированию общих и профессиональных компетенций:
- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
- ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
- ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- ПК 2.2 Выполнять полевые и камеральные работы по топографическим съемкам местности, обновлению и созданию оригиналов топографических планов и карт в графическом и цифровом виде

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа самостоятельной работы, обучающегося 172 часа

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Форма промежуточной аттестации - зачет/дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические задания, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретические сведения			
Тема 1.1 Физическая культура. Основы здорового образа жизни, основные методики самостоятельных занятий	Значение физической культуры. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Правила самоконтроля. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Техника безопасности, правила оказания первой помощи при базовых спортивных и производственных травмах		2
	Практические занятия Значение физической культуры для общества. Вводный инструктаж по ТБ	2	2
	Самостоятельная работа Самостоятельное применение средств физического воспитания. Основы техники безопасности	4	
Тема 1.2 Средства ФК в регулировании работоспособности. ФК в профессиональной деятельности специалиста	Динамика работоспособности, обучающегося в учебном году. Методы повышения производительности и учебного труда. Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
	Практические занятия Влияние физических упражнений на здоровье и работоспособность человека	2	
	Самостоятельная работа Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль состояния здоровья	4	
Раздел 2 Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Контрольные упражнения в беге на 100 м., 200 м		3
	Практические занятия		
	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками, семенящий бег	2	

	Бег 100 м.	2	
	Бег 200 м.	2	
	Эстафетный бег	2	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Высокий старт. Техника бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Контрольные упражнения в беге на 1000м., 3000м. (юноши); 500м., 2000м. (девушки).		3
	Практические занятия		
	Равномерный бег	4	
	Переменный бег	2	
	Бег 500 м	1	
	Бег 1000 м	1	
	Бег 2000 м	1	
	Бег 3000 м	1	
	Самостоятельная работа Равномерный бег	12	
Тема 2.3 Прыжок в длину	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Контрольные упражнения в прыжках в длину		3
	Практические занятия		
	Специальные прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге(скачки), прыжки с ноги на ногу (шаги), прыжки «перекат с пятки на носок», тройной с места	4	
	Прыжок в длину с места	1	
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
	Самостоятельная работа Упражнения на мышцы ног скоростно-силового характера	12	
Раздел 3 Спортивные игры			
Тема 3.1 Волейбол	Стойки, перемещения. Передача двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Нападающий удар, блокирование. Тактика игры. Контрольные упражнения		3
	Практические занятия		
	Передача двумя руками сверху	2	
	Передача двумя руками снизу	4	

	Верхняя прямая подача	4	
	Нападающий удар, блокирование	2	
	Двусторонняя игра	4	
	Самостоятельная работа Подготовка и участие во внутриколледжных соревнованиях	34	
Тема 3.2 Баскетбол	Перемещение баскетболиста. Ловля передачи мяча, передача от груди двумя руками, передача одной рукой, передача в движении, передача после ведения. Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, с переводом мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху в движении после ведения, после получения передачи. Штрафной бросок. Остановка в два шага, остановка прыжком, повороты. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра		3
	Практические занятия		
	Ловля и передача мяча	6	
	Ведение мяча	6	
	Броски мяча в кольцо	6	
	Зонная защита и нападение против нее	6	
	Двусторонняя игра	3	
	Самостоятельная работа Подготовка и участие в соревнованиях	34	
Раздел 4 Гимнастика с основами акробатики			
Тема 4.1 Брусья параллельные (юноши). Брусья разновысокие (девушки)	Юноши Размахивание в упоре, в упоре на предплечьях, в упоре на руках. Подъем махом вперед с упора на предплечьях, с упора на руках. Стойка на плечах из седа ноги врозь силой согнувшись, из размахивания в упоре махом назад. Подъем разгибом из упора на руках согнувшись. Махом вперед соскок прогнувшись, соскок разноименный с поворотом на 180°. Контрольные упражнения	4	3
	Девушки Размахивание изгибами, из вися на верхней жерди перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней жерди. Вис присев на нижней жерди. Толчком двумя подъем на верхнюю жердь в упор. Подъем переворотом на нижней жерди в упор. Из вися лежа на нижней жерди поворот налево в сед на бедрах. Контрольные упражнения.	4	
	Практические занятия Юноши	1	

	Размахивание в упоре в упоре на предплечьях, в упоре на руках		
	Подъем махом вверх с упора на предплечьях, с упора на руках	1	
	Стойка на плечах из седа ноги врозь согнувшись, из размахивания в упоре махом назад	1	
	Подъем разгибом из упора на руках согнувшись. Махом вперед соскок прогнувшись, соскок разноименный с поворотом на 180°	1	
	Соединение элементов	2	
	Девушки		
	Размахивание изгибами, вис присев на нижней жерди	1	
	Из вися на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней жерди	1	
	Толчком двумя подъем переворотом на верхнюю жердь в упор	1	
	Толчком двумя подъем на верхнюю жердь в упор	2	
	Из вися лежа на нижней жерди поворот налево в сед на бедре. Сед углом.	1	
	Соединение элементов	2	
	Самостоятельная работа Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса, мышцы туловища	16	
Тема 4.2 Перекладина	Подтягивание. Подъем переворотом. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой. Оборот назад в упоре. Подъем разгибом. Соскок дугой, Соскок махом назад. Контрольные упражнения.		3
	Практические занятия		
	Подтягивание. Подъем переворотом	1	
	Оборот вперед в упоре ноги врозь правой(левой)	1	
	Оборот назад в упоре	1	
	Подъем разгибом	2	
	Соскок дугой, соскок махом назад	1	
	Самостоятельная работа Силовые упражнения на плечевой пояс	10	
Тема 4.3 Акробатика	Юноши		
	Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком. Стойка на голове силой согнувшись, стойка на руках. Переворот в стойку, темповый подскок «фрондат». Переворот вперед. Контрольные упражнения	4	3
	Девушки		
	Кувырок вперед, кувырок назад. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках.	4	

	«Полушпагат». Горизонтальное равновесие. Стойка на руках. Переворот в сторону. «Мост» наклоном назад. Контрольные упражнения		
	Практические занятия		
	Юноши		
	Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком	1	
	Стойка на голове силой согнувшись. Стойка на руках	1	
	Переворот в сторону. Темповой подскок «рондат»	1	
	Переворот вперед	1	
	Соединение элементов	2	
	Девушки		
	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	
	Стойка на лопатках. «Полушпагат»	1	
	«Мост» из положения лежа. «Мост» наклоном назад	2	
	Стойка на руках. Переворот в сторону	2	
	Соединение элементов	2	
	Самостоятельная работа	10	
	Упражнения на развитие гибкости		
Тема 4.4 Упражнения на коне (юноши). Бревно (девушки)	Юноши		3
	Размахивание в упоре. Перемах правой, мах влево перемах обратно. Перемах левой, перемах обратно. Круг правой вправо. Круг левой вправо. Скрещение влево. Соскок с поворотом направо на 270°. Соскок углом назад с поворотом на 90° внутрь. Контрольные упражнения	4	
	Девушки		
	Передвижение шагом – приставным, танцевальным, с приседаниями в сочетании с маховыми движениями ногами, бегом, прыжками. Поворот на двух ногах стоя и в приседе, повороты в упорах, повороты на одной ноге. Равновесие. Соскок прогнувшись. Соскок через стойку на руках. Контрольные упражнения	4	
	Практические занятия		
Юноши			
	Размахивание в упоре	1	
	Перемах правой (левой), мах влево (вправо), перемах обратно	1	

	Круг правой вправо, круг левой вправо	1	
	Скращение влево. Соскок с поворотом направо на 270°. Соскок углом назад с поворотом на 90° внутрь.	1	
	Соединение элементов	2	
	Девушки		
	Равновесие на левой(правой) ноге, мах правой, поворот на 180	1	
	Выпад вперед, стойка на одной. Шаги галопа	1	
	Бег на носках, прыжки	2	
	Соскок прогнувшись, через стойку на руках	2	
	Соединение элементов	3	
Раздел 5	Развитие физических качеств		
Тема 5.1 Кроссовая подготовка. ОФП и ППФП	Равномерный бег. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, на мышцы туловища, мышцы ног, упражнения на гибкость. Контрольные упражнения.		3
	Практические занятия		
	Равномерный бег	6	
	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	6	
	Поднимание ног из виса в вис согнувшись	4	
	Прыжки через скакалку на 2 ногах	4	
	Подъем силой поочередно руками в упор	4	
	Приседание на одной ноге	2	
	Самостоятельная работа		
	Круговые тренировки с целью развития силовых и скоростных качеств, выносливости	36	
	Дифференцированный зачет		
	Всего часов:	344	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование игрового спортивный зал №112 учебного корпуса № 15:

- . волейбольные стойки - 2,
- волейбольная сетка - 1,
- мячи волейбольные МИКАСА - 7,
- мячи баскетбольные - 6,
- электронное табло - 1,
- музыкальный центр - 1

Тренажерный зал учебного корпуса № 13:

- тренажеры- 30
- музыкальный центр SONI - 1.

Технические средства: секундомер, электронное табло

1.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2015. - 213, [1] с. : ил.. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
2. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 68 с.
3. Физическая культура студента. Учебное пособие [Электронный ресурс]. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с.
4. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с.
5. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / О.П. Кокоулина. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с.

4 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 обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения (основные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, выполнять контрольные нормативы с учетом состояния здоровья
Знания:	
– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Учебный диалог

Выполнение нормативов для подготовки к дифференцированному зачету

1	Скоростные	Бег 30 м, с.
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с.
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.
4	Выносливость	6-минутный бег, м.
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7

		положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине не из виса лежа, количество раз (девушки)	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примерные задания для подготовки обучающихся, имеющих специальную медицинскую группу

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м (без учета времени);

бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);

тест Купера - 12-минутное передвижение;

плавание - 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).