

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОДБ. 08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.08 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №413 от 06.10.2009г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения».

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОДБ.08 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

**3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Требования к **личностным** результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Требования к **метапредметным** результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 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) 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;
- 4) 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;
- 5) 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, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Требования к **предметным** результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) 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);
- 2) 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - 3) 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - 4) 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - 5) 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **4. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** ч., в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** ч.;  
самостоятельной работы обучающегося **58** ч.

#### **5. Содержание учебной дисциплины**

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

Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.

##### **Раздел 2. Легкая атлетика**

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях Л.А. 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. 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 2.7. Контрольные занятия;

##### **Раздел 3 Волейбол.**

Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях волейбола. Стойки игрока и перемещения.

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача.

Тема 3.4. Верхняя прямая подача

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Тема 3.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейств

Тема 3.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью

Тема 3.8. Контрольные занятия.

#### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях Л.П. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход, и попеременные лыжные ходы.

Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях Л.П. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход, и попеременные лыжные ходы.

Тема 4.2. Полукользящий и коньковый ход

**Кроссовая подготовка** (в случае отсутствия снега)

#### **Раздел 5. Гимнастика**

Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания

Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.

Тема 5.4. Техника акробатических упражнений

Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений

Тема 5.6. Техника опорного прыжка

Тема 5.7. Упражнения на брусьях, гимнастических скамейках

Тема 5.8. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов

Тема 5.9. Контрольные занятия.

#### **Раздел 6. Баскетбол**

Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.

Тема 6.2. Передачи мяча.

Тема 6.3. Ведение мяча.

Тема 6.4. Техника штрафных бросков

Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении

Тема 6.6. Основы методов судейства и тактики игры

Тема 6.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств

Тема 6.8. Контрольные занятия

#### **Раздел 7. Плавание**

Тема 7.1. Правила поведения студентов на воде.

Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде

Тема 7.3. Разные способы плавания.

Тема 7.4. Прикладные способы плавания.

### **8. Итоговая аттестация в форме зачет – 2 семестр**