

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум»

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета протокол № 1
от 28.08.2018

Утверждена
приказом № 3
от 30.08.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность:
35.02.07 Механизация сельского хозяйства.

Организация – разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум».

Разработчик:

Т.В. Жукова – руководитель физического воспитания

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1 Область применения рабочей программы	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	11
3.1. Материально – техническое обеспечение	
3.2. Информационное обеспечение	
3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины	
3.4. Специфика организации обучения	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства», утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.14 № 456 и является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, виды самостоятельных работ учитывают специфику программ подготовки специалистов среднего звена и осваиваемой специальности.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к учебным дисциплинам общего гуманитарного социально - экономического цикла.

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

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

В результате освоения программы учебной дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **320** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** часов, в т.ч.
- теоретическое обучение – 6 часов;
- практическая работа – 154 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Разделы программы	Учебная нагрузка
Теоретические сведения	6
Практическая часть	154
Легкая атлетика	41
Гимнастика	31
Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	54
Лыжная подготовка	24
Способы двигательной деятельности	4
Самостоятельная работа	160
ИТОГО	320

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретические сведения.		2	
Тема 1.1 Знания о физической культуре.	Содержание Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий. Комплекс ГТО и его значение в жизни человека.		1
Раздел 2 Легкая атлетика.	Практические занятия	8	
Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м, 100 м. на результат. Эстафетный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м. (юноши), 1000 м. (девушки). Совершенствование техники бега		
Тема 2.2 Метание гранаты, прыжки.	Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты с места, с разбега. Совершенствование, прыжков, метания гранаты. Метания гранаты с разбега на результат. Контрольный урок по темам 1-2		
Раздел 3 Спортивные игры.	Практические занятия	10	
Тема 3.1 Волейбол.	Волейбол. Охрана труда при занятиях волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Верхняя прямая подача, прием мяча сверху. Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении. Игра волейбол по правилам. Контрольный урок по теме 3.1		
Раздел 4 Гимнастика.	Практические занятия	12	
Тема 4.1 Акробатика.	Охрана труда при занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через козла. Упражнения на перекладине, подтягивания. Лазание по канату в два приема, лазание без помощи ног. Контрольный урок по теме 4.1		

Раздел 5 Лыжные гонки.	Практические занятия	14
Тема 5.1 Лыжный спорт	Охрана труда при занятиях лыжным спортом. Имитация лыжных ходов на тренажерах. Строевые упражнения с лыжами в руках. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствование способов лыжных ходов. Обучение спускам в основной, высокой и низкой стойках. Контрольный урок по разделу 5.	
Раздел 6 Спортивные игры.	Практические занятия	10
Тема 6.1 Баскетбол.	Баскетбол. Ведение мяча. Штрафной бросок. Баскетбол. Передача мяча в парах, тройках. Технико- тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч). Игра в баскетбол по правилам. Контрольный урок по теме 6.1	
Тема 6.2 Футбол.	Игра в мини-футбол, в зале. Игра в мини-футбол по правилам.	
Раздел 7 Способы двигательной деятельности.	Практические занятия	2
Тема 7.1. ОФП	Круговая тренировка. Контрольное тестирование по теме 7.1	
Раздел 8. Легкая атлетика	Практические занятия	7
Тема 8.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Бег 60, 100,2000,3000 метров.	
Тема 8.2 Метание гранаты, прыжки.	Метание гранаты с разбега, с места. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Сдача учебных нормативов. Подведение итогов учебного года	
Раздел 9. Теоретические сведения.		2

Тема 9.1. Знания о физической культуре.	Содержание Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий. Комплекс ГТО и его значение в жизни человека.		
Раздел 10 Легкая атлетика.	Практические занятия	7	
Тема 10.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м, 100 м. на результат. Эстафетный бег Беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.(юноши), 1000 м.(девушки). Совершенствование техники бега		
Тема 10.2 Метание гранаты, прыжки.	Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты с места, с разбега. Совершенствование, прыжков, метания гранаты. Метания гранаты с разбега на результат. Контрольный урок по темам 10.1 и 10.2		
Раздел 11 Спортивные игры.	Практические занятия	8	
Тема 11.1 Волейбол.	Волейбол. Охрана труда при занятиях волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Верхняя прямая подача, прием мяча сверху. Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении. Игра волейбол по правилам. Контрольный урок 11.1		
Раздел 12 Гимнастика.	Практические занятия	12	
Тема 12.1 Акробатика.	Охрана труда при занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через козла. Упражнения на перекладине, подтягивания. Лазание по канату в два приема, лазание без помощи ног. Контрольный урок 12.1		
Раздел 13 Лыжные гонки.	Практические занятия.	10	
	Охрана труда при занятиях лыжным спортом. Имитация лыжных ходов на тренажерах. Строевые упражнения с лыжами в руках, Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода Техника одновременного одношажного хода		

	Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода.		
	Техника одновременного двухшажного хода. Обучение спускам в основной, высокой и низкой стойках. Контрольный урок по разделу 13		
Раздел 14 Спортивные игры.	Практические занятия	10	
Тема 14.1 Баскетбол.	Баскетбол. Ведение мяча. Штрафной бросок. Баскетбол. Передача мяча в парах, тройках. Технико- тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч). Игра в баскетбол по правилам. Контрольный урок по теме 14.1		
Тема 14.2 Футбол.	Игра в мини-футбол, в зале Игра в мини-футбол по правилам		
Раздел 15 Способы двигательной деятельности.	Практические занятия.	2	
Тема 15.1. ОФП	Круговая тренировка. Контрольное тестирование по теме 15.1		
Раздел 16. Легкая атлетика	Практические занятия.	4	
Тема 16.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Бег 60, 100 метров. Сдача учебных нормативов. Подведение итогов учебного года.		
Раздел 17 Теоретические сведения.		1	
Тема 17.1 Знания о физической культуре.	Содержание Физическая культура в жизни человека. Техника безопасности при занятиях на улице, в спортивном зале. Значение норм ГТО в жизни человека.		1
Раздел 18 Легкая атлетика.	Практические занятия.	15	
Тема 18.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Низкий старт, стартовый разгон Бег 60 м, 100 м. на результат. Эстафетный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.(юноши), 1000 м.(девушки). Совершенствование техники бега. ОРУ. Челночный бег 3x10 м.		
Тема 18.2 Метание гранаты, прыжки.	Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты с места, с разбега.		

	Совершенствование, прыжков, метания гранаты. Метания гранаты с разбега на результат Сдача учебных нормативов по темам 18.1 и 18.2		
Раздел 19 Спортивные игры.	Практические занятия.	10	
Тема 19.1 Волейбол.	Волейбол. Охрана труда при занятиях волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Верхняя прямая подача, прием мяча сверху. Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении. Игра волейбол по правилам. Контрольный урок по теме 19.1		
Раздел 20 Гимнастика.	Практические занятия.	7	
Тема 20.1 Акробатика.	Охрана труда при занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через козла. Упражнения на перекладине, подтягивания. Лазание по канату в два приема, лазание без помощи ног. Контрольный урок по теме 20.1		
Раздел 21 Спортивные игры.	Практические занятия.	6	
Тема 21.1 Баскетбол.	Баскетбол. Ведение мяча. Штрафной бросок. Баскетбол. Передача мяча в парах, тройках. Игра в баскетбол по правилам. Контрольный урок. Сдача учебных нормативов		
Раздел 22 Теоретические сведения		1	
	Содержание		1
	Подведение итогов за пройденный курс обучения. Зачет.		
Самостоятельная работа. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Легкая атлетика. Основные задачи: оздоровление, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Выработка		160	

<p>личностных качеств: упорство, трудолюбие, внимание, восприятие, мышление. Практические занятия. Подготовка к легкой атлетики, низкий старт, стартовый разгон, беговые упражнения, метание гранаты, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные игры Спортивные игры - модель современной жизни. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья. Решение задач: развитие координационных способностей, ориентация в пространстве, быстрота реакции, срочность принятия решений, воспитание волевых качеств инициативности и самостоятельности.</p>		
<p>Практические занятия Волейбол: перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением груди-живота, блокирование, тактика нападения и защиты. Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, прием, применяемый против броска – накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Лыжные гонки Решение оздоровительных и профессиональных задач: задачи активного отдыха, увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем, воспитание смелости и выдержки. Практические занятия. Совершенствование основных лыжных ходов: переменный двухшажный, одновременный двухшажный, переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. В качестве коррекции фигуры, дифференцировка силовых характеристик, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитывает абсолютные и относительные силы избранных групп мышц. Практические занятия Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с гантелями, гириями, штангой.</p>		

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. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал (комплекс) и стадион.

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал.
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	2
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	10
Мяч баскетбольный	20
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5
Гимнастический мостик	2
Лыжи	30
Лыжные палки	70
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Гимнастическое бревно напольное	1
Гимнастическое бревно (жен.)	1
Гимнастическое бревно (муж.)	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический козел	1
Скакалки	6
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	8
Ворота мини - футбольные	2
Щиты баскетбольные	4
Гимнастическая стенка	5

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2012.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2013.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2011.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2010.

6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2014.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2011.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2010.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2010.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2013.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2012.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2013.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2010.

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по охране труда при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучающегося и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных уроков по темам, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий. Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Контроль устных ответов. Подготовка рефератов. Выполнение практических заданий
Итоговый контроль	Зачёт