

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

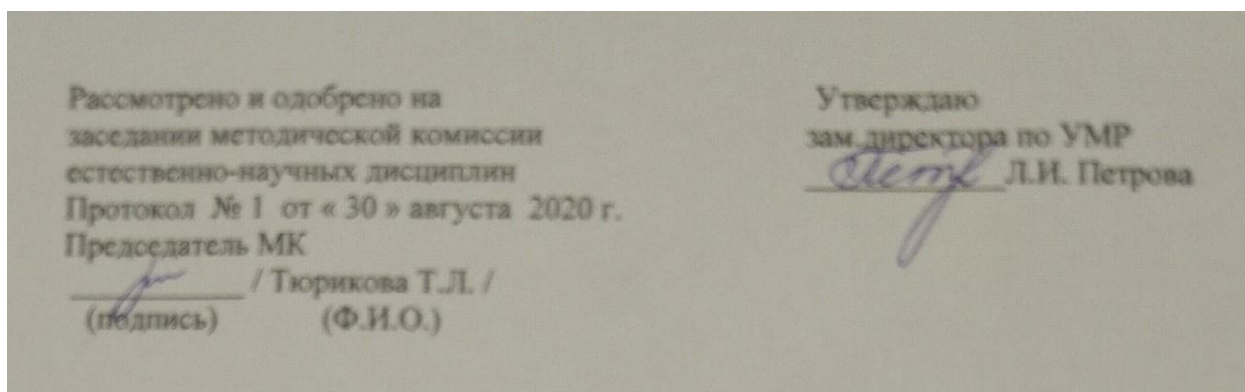


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

2020 г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 35.02.07 Механизация сельского хозяйства (приказ Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. № 457 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства).

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

Разработчик: Честиков Эдуард Альбертович, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	стр.
ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	5
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ 12
ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ	12
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 35.02.07. Механизация сельского хозяйства.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в блок обязательной части ОПОП. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Изучается согласно учебному плану по специальности 35.02.07. Механизация сельского хозяйства.

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

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

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

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

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

Общие компетенции:

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК.6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК.6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 160 час;
самостоятельной работы обучающихся 160 часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
<i>Итоговая аттестация в форме зачета по контрольным нормативам</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	22	
Тема 1.1. Вводный урок	Содержание: Инструктаж по технике безопасности. Развитие л/а Организация самостоятельных занятий физической культурой с различной направленностью.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные упражнения или вечерние пробежки с последующим выполнением ОРУ.	1	
Тема 1.2. Старт и стартовый разбег.	Содержание: освоение техники беговых упражнений: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по прямой. Бег 60 м., 100 м. Равномерный бег по дистанции 300м, 500м, 2000м, 3000 м. Кроссовый бег.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Для студентов, освобождённых от занятий физической культуры – рефераты на тему «Оздоровительные бег и ходьба», сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места	2	
Тема 1.3. Метание мяча.	Содержание: Метание гранаты (500г, 700г), умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Метание и толкание камней. Эспандеры кистевые, отжимание от скамейки.	2	
Тема 1.4.	Содержание: освоение техники: Эстафетный бег 4*100м, 4*400м	5	2

Эстафетный бег.	(передача эстафетной палочки) встречная эстафета, круговая эстафета.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя зарядка, с пробежкой, комплекс ОРУ.	2	
Тема 1.5. Метание гранаты.	Содержание: Техника метания гранаты с места. Метание гранаты с разбега. Метание гранаты 500 г (700 г)	2	,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Метание и толкание камней. Эспандеры кистевые, отжимание от скамейки.	2	
Тема 1.6. Прыжки в высоту	Содержание: Прыжки в высоту с 3-х, 7-ми шагов разбега, с разбега способом «перешагивание».	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные прыжковые упражнения, разученные на уроке. Прыжки на скакалке.	2	
Раздел 2.	Спортивные игры: Футбол	10	
Тема 2.1. Вводный урок	Содержание: Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники передачи и приема мяча.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры.	2	
Тема 2.2. Удары мяча	Содержание: Обучение технике ударов по воротам в указанные зоны ворот.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры.	2	
Тема 2.3. Подачи и вбрасывание мяча	Содержание: Подача с угловой отметки с последующим ударом по воротам. Вбрасывание мяча из аута двумя руками.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры.	2	
Тема 2.4. Учебная игра с заданиями. Судейство.	Содержание: Учебная игра с заданием Правила игры и жесты судей. Судейство.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры.	2	

Раздел 3.	Спортивные игры: Волейбол	18	
Тема 3.1. Вводный урок	Содержание: Инструктаж по ТБ. Развитие волейбола в мире, России, регионе. Техника владения мячом у стенки, над собой, в парах, тройка. Учебные игры.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя зарядка – пробежка, ОРУ. Жонглирование в\б мячом.	2	
Тема 3.2. Приемы и подачи мяча	Содержание: Нижняя подача и верхняя прямая подача. Прием сверху и снизу. Прием мяча после подачи соперника и передача его для нападающего удара. Подачи в указанные зоны.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить правила игры в\б и судейские жесты.	2	
Тема 3.3. Нападающий удар	Содержание: Нападающий удар.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки в высоту с места.	1	
Тема 3.4. Блокирование нападающего удара	Содержание: Совершенствование техники одиночного и группового блокирования от нападающего удара.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки в высоту с места, прыжки со скакалкой, прыжки с доставанием предметов вверху.	2	
Тема 3.5. Учебная игра с заданиями. Судейство.	Содержание: учебная игра с заданием на три передачи в команде после подачи соперника. Тактические действия игроков при равном счёте очков. Правила игры и жесты судей.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия с кистевым эспандером. Прыжки в высоту с места, прыжки со скакалкой.	2	
Раздел 4.	Гимнастика	18	
Тема 4.1.	Содержание: Техника безопасности. при работе на снарядах,	4	1,2

Вводный урок	фигурная маршировка, общеразвивающие упражнения типа зарядки		
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат: «Выдающиеся спортсмены спортивной гимнастики»	1	
Тема 4.2. Акробатика	Содержание: Выполнение элементов акробатик, строевые упражнения (фигурная маршировка)	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса утренней гимнастики	2	
Тема 4.3. Упражнения на снарядах	Содержание: Опорный прыжок через снаряды, упражнения на брусках разной высоты	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на развитие прыгучести и силы рук	2	
Тема 4.4. Силовые упражнения	Содержание: упражнения на брусьях параллельных, упражнения на высокой перекладине	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс атлетической гимнастики	2	
Раздел 5.	Лыжная подготовка	22	
Тема 5.1. Вводный урок	Содержание: Правила поведения студентов на занятиях по лыжной подготовке. Требования и зачетные нормативы. Выбор и подготовка лыжного инвентаря; лыжные мази и их применение. Профилактика и первая помощь при травмах и обморожениях.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная ходьба на лыжах или имитация лыжных ходов.	1	
Тема 5.2. Повороты	Содержание: Совершенствование техники поворотов в движении и на месте. Совершенствование техники ходьбы на лыжах ранее изученными способами на пересечённой местности 5-7 км.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная ходьба на лыжах.	2	

Тема 5.3. Спуски и подъемы	Содержание: Совершенствование техники преодоления спусков, подъёмов «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная ходьба на лыжах.	2	
Тема 5.4. Торможения	Содержание: Совершенствование техники торможения «плугом», «полуплугом», «упором». Прохождение дистанции 3 км.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная ходьба на лыжах.	2	
Тема 5.5. Лыжные гонки	Содержание: Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8км (юноши).	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная ходьба на лыжах	2	
Тема 5.6. Правила соревнований	Содержание: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная ходьба на лыжах.	2	
Раздел 6.	Спортивные игры: Баскетбол	18	
Тема 6.1. Вводный урок	Содержание: Инструктаж по ТБ. Правила игры. Выдающиеся спортсмены. Подвижные игры баскетболистов. Дриблинг и жонглирование мячом. Перемещение баскетболиста. Защитная стойка.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры. Защитная стойка игрока. Приседания.	2	
Тема 6.2. Передачи мяча	Содержание: Передача двумя руками от груди с места, со сменой мест, в движении; одной рукой от плеча с места, со сменой мест, в движении; с отскоком от пола;	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения стретчинга.	2	

	Правила игры.		
Тема 6.3. Ведение мяча.	Содержание: ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости движения	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения в дриблинге. Правила игры.	2	
Тема 6.4. Броски	Содержание: Штрафной бросок, Бросок мяча с двух шагов после ведения, бросок с места. Комбинация из изученных элементов ведения и бросков.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: правила игры и жесты судей.	2	
Тема 6.5. Индивидуальные действия в защите и нападении	Содержание: Вырывание мяча, перехват мяча, выбивание мяча. Опека игрока. Учебные игры 1*1.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры и жесты судей. Стретчинг.	2	
Раздел 7.	Общая физическая подготовка	9	
Тема 7.1. Общая физическая подготовка.	Содержание: Поднимание туловища из положения, лежа для девушек, подтягивание в висе для юношей. Прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, челночный бег, шестиминутный бег, преодоление полосы препятствий.	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплексы силовых упражнений. Поднимание туловища из положения, лежа для девушек, подтягивание в висе для юношей. Прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, челночный бег, шестиминутный бег, преодоление полосы препятствий.	3	
ИТОГО		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, проектор.

Оборудование: Волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, обручи, секундомеры, эстафетные палочки, туристские коврики, свисток, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, тренажеры и т.д.

Технические средства обучения: компьютер, музыкальный центр, аудио – DVD записи, DVD магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура : Изд. 4-е / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378 с.

Дополнительные источники:

1. Погадаев В.И. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений. М.: Издательский отдел НИП СПО, 2003 г.;

2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: «Академия», 2005 г.;

3. Погадаев В.И. Настольная книга учителя физической культуры М.: «Физкультура и спорт», 2002 г.;

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002г.;

5. Зеленченко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. М.: Терра-Спорт, 2000 г.

6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, защиты рефератов, проверки выполнения техники упражнений, а также выполнения обучающимися контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. В результате изучения дисциплины формируются общие компетенции: ОК.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК.3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК.6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Ведение дневника самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тестирование по основам здорового образа жизни, написание и защита рефератов. Практические занятия (работа в отделениях, «программирование» техники упражнений, самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений), сдача контрольных нормативов. Зачет по контрольным нормативам Практические занятия (работа по отделениям, поиск тактических решений во время спортивных и подвижных игр)
--	---

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной медгруппы здоровья

Тесты	Оценка в баллах	5 4 3
1. Бег 3 000 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 раз)	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 (из 10 баллов)	До 9 До 8 До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной медгруппы здоровья

Тесты	Оценка в баллах	5 4 3
1. Бег 2 000 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; (из 10 баллов)	До 9 До 8 До 7,5	

Требования к результатам обучения студентов специальной медгруппы здоровья

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 составлять 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 (плавание, кроссовой и лыжной подготовки).

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 определять 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;

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)