

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Кинель-Черкасский сельскохозяйственный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Учреждения
_____ Рябов А.А.
« ____ » _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности: 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования**

с. Кинель - Черкассы
2021 г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
Общеобразовательных и педагогических
дисциплин
Протокол № _____
от " ____ " _____ 2021 г.
Председатель ПЦК
_____ / Бутусова В.Н.

СОГЛАСОВАНА
методист ГБПОУ «КЧСХТ»
_____ Звягина Н.Н.
" ____ " _____ 2021 г.

Автор
_____/_____/_____./
" ____ " _____ 2021 г.

Эксперт
_____/_____/_____./
« ____ » _____ 2021 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины по специальности 35.02.Механизация сельского хозяйства разработана в соответствии с ФГОС СПО , утвержденная от 07.05.2014г. №456

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

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

Основы здорового образа жизни.

уметь:

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

- ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение упражнений по общей физической подготовке, написание реферативных работ, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Участие в соревнованиях.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного	зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры		8	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	Содержание учебного материала	2	1,2
	1 Критерии здорового образа жизни. Закаливание. Рациональный режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек.		
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала	2	1,2
	1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Физиологический и биологический возраст человека.		
Тема 1.3. Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание учебного материала	2	1,2
	1 Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.		
Тема 1.4. Физиологические основы двигательной	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		

активности.	1	Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры		
Раздел 2. Методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры			12	
Тема 2.1. Основные приёмы саморегуляции психоэмоционального состояния	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия			
	1	Методика освоения дыхательной гимнастики. Аутогенная тренировка.		
Тема 2.2. Методика уровня развития профессионально значимых качеств свойств личности	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия			
	1	Определение переносимости нагрузки на занятия по физической культуре.		
Тема 2.3. Методика составления индивидуальной программы физического самовоспитания.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия			
	1	Методика составления индивидуальной программы физического самовоспитания.		
Тема 2.4. Методы определения и оценки функционального состояния организма.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия			
	1	Методы определения и оценки функционального состояния организма		

Тема 2.5. Основы методики судейства.	Содержание учебного материала		4
	Практические занятия		
	1	Основы методики судейства по волейболу.	
	2	Судейство игры в волейбол.	
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			140
	Тема 3.1 Легкая атлетика		
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование .Техника низкого старта и стартового разгона.	
	2	Техника специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.	
	3	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. Бег 100м на результат Провести учет по прыжкам в длину с места.	
	4	Техника бега на средние дистанции. Техника бега по повороту.	
	5	Техника бега по дистанции, финиширование .Развитие общей и специальной выносливости	
	6	Выполнение контрольного норматива: бег 1000м на результат.	
	7	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	
8	Техника эстафетного бега 4x100..Развитие скоростно-силовых качеств.		
9	Техника эстафетного бега 4x 400м.		
10	Соревнование по троеборью.		
11	Техника бега на длинные дистанции.		

	12	Выполнение контрольного норматива: бег 3000м на результат.		
	13	Бег по пересеченной местности		
	14	Техника метания гранаты с разбега.		
	15	Техника метания гранаты с разных исходных положений		
	16	Метание гранаты весом 500г (девушки) 700г (юноши)		
Тема 3.2. Спортивные игры: волейбол		Содержание учебного материала	46	
		Практические занятия.		
	1	Техника перемещений и остановок.		
	2 ,	Техника верхней передачи мяча.		
	3 ' ,	Техника нижней передачи мяча		
	4	Техника верхней передачи мяча на точность.		
	5	Техника верхней прямой подачи мяча Техника верхней прямой подачи мяча на точность		
	6	Техника приема мяча с подачи.		
	7	Техника нападающего удара.		
	8	Блокирование нападающего удара.		
	9	Тактика игры в защите		
	10	Тактика игры в нападении.		
	11	Учебно-тренировочные игры.		
	12	Круговая тренировка на 5-6 станций.		
	13	Групповые и командные действия игроков.		
	14	Выполнение контрольных нормативов: Верхняя передача мяча над собой		
	15	Выполнение контрольных нормативов: Верхняя передача мяча над собой.		
	16	Техника нападающего удара.		
	17	Техника нападающего удара.		
18	Выполнение нападающего удара на оценку			
19	Выполнение нападающего удара на оценку			

	20	Техника перемещений и остановок.		
	21	Техника перемещений и остановок.		
	22	Учебно-тренировочные игры.		
	23	Учебно-тренировочные игры.		
	.			
Тема 3.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		20	
	Практические занятия.			
	1	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.		
	2	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 2 км.		
	3	Тактические действия во время лыжных гонок. Прохождение дистанции 3 км		
	4	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения. Техника спусков с гор.		
	5	Техника лыжных ходов на оценку. Прохождение дистанции 5 км. на результат		
	6	Техника одновременного одношажного хода /стартовый вариант/. Техника одновременного одношажного хода /дистанционный вариант/.		
	7	Строевые упражнения с лыжами, строевые упражнения на лыжах.		
	8	Строевые упражнения с лыжами, строевые упражнения на лыжах.		
	9	Выполнение контрольных нормативов: девушки 2 км, юноши 3км		
10	Выполнение контрольных нормативов: девушки 2 км, юноши 3км			
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		42	
	Практические занятия.			
	1	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах		
	2	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах.		
	3	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах		
4	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на			

		тренажёрах		
	5	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног в статическом режиме		
	6	Круговая тренировка на 6-7 станций. Стретчинг.		
	7	Техника выполнения комплекса атлетической гимнастики.		
	8	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла. Отжимание.		
	9	Комплекс атлетической гимнастики №2		
	10	Комплекс атлетической гимнастики №2		
	11	Комплекс атлетической гимнастики №3		
	12	Комплекс атлетической гимнастики №3		
	13	Комплекс атлетической гимнастики №4		
	14	Комплекс атлетической гимнастики №4		
	15	Техника выполнения акробатических упражнений		
	16	Техника выполнения акробатических упражнений		
	17	Упражнения с предметами для развития мускулатуры		
	18	Техника выполнения «французского жима»		
	19	Техника выполнения «борцовского моста»		
	20	Техника выполнения «французского жима»		
	21	Техника выполнения «французского жима»		
Всего:			160	

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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала; тренажерного зала; стадиона.

Оборудование спортивного зала: волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики.

Оборудование тренажерного зала: плакаты, стенды, таблицы, тренажеры, гимнастические коврики, магнитофон, гимнастические маты. Оборудование стадиона: футбольное поле, волейбольная площадка, полоса препятствий, беговая дорожка, сектор для метаний и прыжковая яма. Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет ресурсов:

Основная литература:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. М.Здоровье и физическая культура студента. М. «Альфа» 2017 ISBN 2-16-002838-2 ИнфаА-М
2. Барчуков И.С, Нестеров А. А. Физическая культура и спорт.методология, теория и практика. 2018 ISBN 5-7685-2921-9.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика М. «Академия» 2018 ISBN 978-5-7695-4512-2
4. Найменова Э.Р. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры. Р-на-Д «Феникс» 2019 ISBN 978-5-222-12360-7
5. Петров ИТ.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте М. «Академия» 2019 ISBN 978-5-7695-3870-4

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2018 ISBN 9785-7695-4866-6 7 .
- Фурманов А.Г. Волейбол Минск «Современная школа» 2018 г ISBN 978-985-513-426-9

Дополнительная литература:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехи. Ун-та. 2019.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич - М.:АО "Аспект Пресс", 2019г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: - СПб.: СПбГТУ, 2018
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2019

Интернет - ресурсы:

1. <http://fkis.ru> – портал «Физическая культура и спорт»
2. <http://mon.gov.ru>– Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, ведение дневника самоконтроля, сдачи нормативов, устный опрос, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, творческих проектов, исследований, зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	выполнение обучающимися индивидуальных заданий, практические занятия
Освоенные знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	ведение дневника самоконтроля, выполнение индивидуальных заданий.

