

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

2020 г.

Одобрено

предметной (цикловой) комиссией общего гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 1 от 31.08 2020 г.

Председатель ПЦК Ш / А.В.Шакирова /

Утверждаю

Директор: Р.М.Гарипова / Р.М.Гарипова /

« 31 » 08 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Организация-разработчик: ГАПОУ «Атнинский сельскохозяйственный техникум им. Габдуллы Тукая»

Разработчик: Сафин М.Г. - преподаватель ГАПОУ «Атнинский сельскохозяйственный техникум им. Габдуллы Тукая»

СОДЕРЖАНИЕ

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.07

Механизация сельского хозяйства.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития физической подготовки;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у обучающихся следующих **общих компетенции:**

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 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – **320** часов, в том числе:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося -**4** часа;

Самостоятельная работа обучающегося – **316** часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	4
В том числе:	
Практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося	316
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Введение	Содержание учебного материала	4	2,3
	Тематика самостоятельных занятий		
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	
	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	2	
Раздел 2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	44	
	Практическое занятие № 1: Бег на короткие дистанции. Техника бега на 60 и 100 и 200м.	2	2,3
	Тематика самостоятельных занятий		2,3
	Бег на средние дистанции. Техника бега на 400м.	6	
	Бег на средние дистанции. Техника бега на 800м.	6	
	Бег на средние дистанции. Техника бега на 1500м.	6	
	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	6	
	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	6	
	Прыжки в высоту способом «Фосбери-флоп».	6	
	Кросс. Бег по пересеченной местности. Сдача учебного норматива в беге на 1000м(д) и 2000м (ю).	6	
Раздел 3 Спортивные игры: «Волейбол»	Содержание учебного материала.	60	
	Тематика самостоятельных занятий		
	Техника и тактика игры. Правила игры.	16	
	Прием и передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	6	
	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	6	
	Поддачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.	6	
	Поддачи: верхняя прямая подача. Учебная игра.	6	
	Нападающие удары. Прямой нападающий удар.	6	
	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	6	
	Блокирование. Учебная игра.	6	
	Практическое занятие №2: Прием и передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2	
	Раздел 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	64
Тематика самостоятельных занятий			
Правила поведения студентов на занятиях лыжного спорта. Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3000 м свободным стилем.		6	
Попеременные ходы. Попеременный двухшажный ход.		6	
Техника одновременных ходов.		4	
Техника торможения и преодоления спусков. Торможение «плугом»		4	
Коньковые и полуконьковые ходы.		8	
Переход с одновременного хода на попеременный и обратно		6	
Преодоление подъемов. Подъем беговым шагом; подъем ступающим шагом.		6	
Одновременный двухшажный ход.		4	
Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход.		4	
Подготовка и сдача учебного норматива на дистанции 3000м для девушек и 5000м для юношей.		4	
Коньковые ходы.		6	
Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5000м.		6	

Раздел 5 Спортивные игры: «Баскетбол»	Содержание учебного материала	64	2,3
	Тематика самостоятельных занятий		
	Техника и тактика игры. Правила игры. Ведение мяча, передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками и одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения с мячом и без мяча. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча.	10	
	Техника передвижении с мячом и без мяча, остановки.	6	
	Ловля мяча. Передачи одной и двумя руками. Передачи на время.	4	
	Ведение мяча. Дриблинг, отбор мяча, остановки и повороты. Ведение и бросок на время.	6	
	Броски мяча в кольцо с различных дистанций. Броски мяча в кольцо на время.	4	
	Индивидуальные действия в нападении. Игра один в один. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	6	
	Индивидуальные действия в защите. Личная опека.	4	
	Тактика командного нападения. Нападение против прессинга. Учебная игра.	6	
	Тактика командного нападения. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	4	
	Тактика командной защиты. Прессинг. Учебная игра.	4	
	Тактика командной защиты. Зонная защита. Учебная игра.	4	
	Штрафные броски. Совершенствование бросков в корзину с различных дистанций. Учебные игры.	6	
Раздел 6 Гимнастика с основами акробатики	Содержание учебного материала	28	2,3
	Тематика самостоятельных занятий		
	Строевые упражнения, перестроения. ОРУ.	4	
	Вольные упражнения, элементы акробатики.	4	
	Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на перекладине и на брусьях.	12	
	Опорные прыжки. Прыжки через козла. Прыжки через коня.	8	
Раздел 7 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	32	2,3
	Тематика самостоятельных занятий		
	Прыжки в высоту. Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Контрольные упражнения в прыжках. Прыжки в высоту различными способами.	8	
	Прыжки в длину с разбега. Техника разбега, отталкивание, полет и приземления. Прыжки прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега различными способами.	8	
	Метание гранаты. Держание гранаты. Метание гранаты с места и с разбега. Техника разбега. Обучение бросковым шагом. Метание гранаты с места и на результат с разбега.	8	
	Толкание ядра. Держание ядра. Толкание ядра с места. Толкание с шагом; скачком. Финальные усилия. Толкание ядра с места на результат, толкание ядра со скачка.	8	
Раздел 8 Туризм	Содержание учебного материала	24	2,3
	Тематика самостоятельных занятий		
	Элементы топографии и ориентирование на местности, движение по азимуту. Установки палаток. Организация бивака. Преодоление естественных препятствий. Укладка и переноска снаряжения. Подготовка к походу.	4	
	Передвижение туристической группы		
	Ориентирование на местности	4	

	Подготовка к турпоходу.	4	
	Туристический поход.	12	
Всего		320	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются 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 учебной дисциплины

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы: тренажерный зал; плавательный бассейн; лыжная база с лыжехранилищем; специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.); открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний. В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал, гимнастический зал, тренажерный зал, лыжная база, плоскостные сооружения.

Оборудование спортивного зала:

- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские, скакалки, обручи, шведская стенка, гимнастические маты, лыжный инвентарь.

Оборудование гимнастического зала:

- перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала:

- станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели.

Технические средства обучения:

- компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

Оборудование для проведения занятия по туризму и турпохода:

- палатки, рюкзак, компас, топографические карты.

3.2 Рекомендуемая литература Основные источники (ОИ):

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура	М.Я.Виленский, А.Г.Горшков	КНОРУС, М, 2018
ОИ 2	Физическая культура и физическая подготовка	И.С.Барчуков, В.Я Кикоть.	ЮНИТИ-ДИАНА, М., 2016 znanium.com ЭБС

Дополнительные источники

	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год
ДИ 1	Лыжный спорт. Пособие для студентов.	Бутин И.М.	М.: Издательский центр «Академия», 2016
ДИ 2	Гимнастика и методика преподавания.	Смолевский В.М.	М.: Физкультура и спорт, 2015
ДИ 3	Турист на дистанции	Минхаиров Ф.Ф.	Казань: Риц «Школа», 2016
ДИ 4	Практикум по легкой атлетике	Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Г.А.	М.: Цент «Академия», 2017
ДИ 5	Легкая атлетика	Лутковский Е.М., Филипова А.А.	М.: Физкультура и спорт, 2015
ДИ 6	Упражнения и игры с мячами	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий	М.: издательство НС «ЭНАС»,2016
ДИ 7	Психология физического воспитания и спорта	Е.Н. Гооунов, Б.И. Мартянов	М.: Асадема, 2017
ДИ 8	Профилактика травм у спортсменов	Башкиров Ф.В.	М.: Физкультура и спорт, 2015
ДИ 9	Спортивные игры	В.Д. Коволева	М.: Просвещение, 2017.
ДИ 10	Здоровый образ жизни	Митяева А.М.	М.: «Академия», 2016.
ДИ 11	Физическая культура	Решетников Н.В.	М., 2017.
ДИ 12	Физическая культура	Бишаева А.А.	М., 2015.
ДИ 13	Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.	Коробейников Н.К., Михеев А.А.	М.: Высшая школа, 2017.
ДИ 14	Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для средних специальных учебных заведений	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	М.: Издательский центр «Академия» , 2015.

Интернет – ресурсы (И –Р)

1. znanium.com – электронно-библиотечная система.
 2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
 4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
 5. <http://window.edu.ru/>
 6. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
 7. <http://www.metod-kopilka.ru> - Методическая копилка учителя физической культуры [Электронный ресурс]
-

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	<i>Учебный диалог, опрос</i>
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	<i>Опрос, показ</i>
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	<i>Показать</i>
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;	<i>Показ, опрос, апробация</i>
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	<i>Проведение спортивных мероприятий в техникуме</i>
Знания:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>Учебный диалог, опрос</i>
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	<i>Тестирование</i>
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Практические занятия</i>