

Смоленское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Козловский многопрофильный аграрный колледж»

РЕКОМЕНДОВАНО к утверждению
решением педагогического совета
протокол № 2 от 14.09 2017 г.
протокол № 1 от 30.08 2018 г.
протокол № 1 от 31.08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена для специальности технического профиля
35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования на базе основного
общего образования с получением среднего общего образования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного
стандарта СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1564 от 09 декабря
2016 года и примерной программы учебной дисциплины из УМК ПООП (2017), рекомендованной
ФГАУ «ФИРО» для реализации основной образовательной программы среднего профессионального
образования

ОДОБРЕНО
на заседании цикловой
методической комиссии
профессионального цикла
протокол № 2 от 11.09 2017 г.
протокол № 1 от 28.08 2018 г.
протокол № 1 от 27.08 2020 г.

ОДОБРЕНО
методическим советом
СОГБПОУ «Козловский многопрофильный
аграрный колледж»
протокол № 2 от 25.09 2017 г.
протокол № 1 от 29.08 2018 г.
протокол № 1 от 28.08 2020 г.

Составители: Харитонов В.Н. - преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты: внутренний Пятилеткин М.С. - преподаватель высшей квалификационной категории
внешний Голубцова О.М. заместитель директора по методической работе СОГБПОУ
«Смоленский техникум железнодорожного транспорта, сервиса и связи»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 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

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, входящей в состав укрупненной группы профессий 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально - экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

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

Цель: формирование здорового образа жизни и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – ОК 11	У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32. Основы здорового образа жизни; 33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34. Средства профилактики перенапряжения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

- ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
- ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке
- ОК 11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом (РУП):

Учебным планом для данной дисциплины определено:

Максимальная учебная нагрузка обучающихся – 208 часов

Обязательной аудиторной учебной-160 часов

Самостоятельная работа обучающегося – 48 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
Самостоятельная работа	48
Объем образовательной программы	208
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	160
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Аудиторные	Самостоятельные	
Раздел 1 Формирование физической культуры личности		160	48	
Тема 1.1. Легкая атлетика	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	40		ОК 01, ОК02, ОК03, ОК 04, Ок05, ОК, 06, ОК 07, ОК08, ОК 09, ОК10, ОК11
	Практические занятия: Бег на дистанции 100, 500, 1000 метров. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Укрепление осанки при помощи физических упражнений. ОФП на развитие силы мышц плечевого пояса			ОК 01, ОК02, ОК03, ОК 04, Ок05, ОК, 06, ОК 07, ОК08, ОК09, ОК10, ОК11
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие общей выносливости. Развитие скоростно - силовых качеств. ОРУ (общие развивающие упражнения). Определение ЧСС.		8	

Тема 1.2. Гимнастика	Практические занятия: Упражнения на брусьях. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок. Акробатика. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения развития силы.	40		ОК 01, ОК02,ОК03, ОК 04, Ок05, ОК, 06, ОК 07, ОК08, ОК09, ОК10,ОК11
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие гибкости. Развитие координации движений. Развитие силовых качеств. Укрепление силы мышц плечевого пояса.		8	
Тема 1.3. Спортивные игры Волейбол	Практические занятия: Совершенствование техники стойки волейболиста. Совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование техники передачи мяча снизу 2-мя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Совершенствование техники второй передачи. Совершенствование техники тактических действий игроков. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники упражнений в парах. Учебная игра.	30		ОК 01, ОК02,ОК03, ОК 04, Ок05, ОК, 06, ОК 07, ОК08, ОК09, ОК10,ОК11
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие координации движений. Развитие скорости. Развитие ловкости. Развитие устойчивости и концентрации внимания. Развитие скоростной выносливости		8	
Тема 1.4. Спортивные игры Баскетбол	Практические занятия: Совершенствование техники перемещения и стойки баскетболиста. Совершенствование техники владения мяча. Совершенствование техники броска в корзину.	30		

	<p>Совершенствование групповых тактических действий в защите и нападении.</p> <p>Совершенствование в технике штрафного броска.</p>			<p>ОК 01, ОК02,ОК03, ОК 04, Ок05, ОК, 06, ОК 07, ОК08, ОК09, ОК10,ОК11</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Развитие ловкости.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие двигательной реакции.</p> <p>Определение ЧСС до и после нагрузки.</p>		8	
<p>Тема 1.5. Лыжный спорт</p>	<p>Практические занятия:</p> <p>Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>Совершенствование техники одновременного одношажного хода.</p> <p>Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.</p> <p>Совершенствование техники преодоления подъемов.</p> <p>Совершенствование технике спусков и поворотов.</p>	6		<p>ОК 01, ОК02,ОК03, ОК 04, Ок05, ОК, 06, ОК 07, ОК08, ОК09, ОК10,ОК11</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Имитация бесшажного хода.</p> <p>Имитация одношажного хода.</p> <p>Имитация двухшажного хода.</p> <p>Развитие общей выносливости</p>		8	
<p>Тема 1.6. Спортивные игры Футбол</p>	<p>Правила игры</p> <p>Передвижения, прыжки.</p> <p>Ведение, обводки, остановки мяча.</p> <p>Вбрасывание, отбор мяча</p> <p>Игра по правилам</p>	14	8	<p>ОК 01, ОК02,ОК03, ОК 04, Ок05, ОК, 06, ОК 07, ОК08, ОК09, ОК10,ОК11</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств</p>		8	
Всего		160	48	
Максимальная учебная нагрузка		208		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

-Спортивный инвентарь;

-Тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2016

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день.- Ростов н/дону: «Феникс», 2011. - 160 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
Умения:		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

