

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Большеглушицкий государственный техникум»

ОДОБРЕНО

методической комиссией

Председатель

 Е.Г. Чекмарева

« 31 »  2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Большеглушицкий
государственный техникум»

 Е.Н. Хлопова

« 31 »  2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

ОПОП по специальности

35.02.06 Технология производства и переработки

сельскохозяйственной продукции

Квалификация: технолог

Срок обучения: 3 года 10 мес.

Дата начала обучения: 01.09.2020 г.

с. Большая Глушица, 2020 г.

Рабочая программа ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. N 455; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2013 г. № 464.

Организация –разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум».

Разработчик: Гредасова Надежда Федоровна, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по программам подготовки специалистов среднего звена ОГСЭ.04 Физическая культура входящей в состав укрупнённой группы профессий/специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

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

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими и профессиональными компетенциями.

Код	Наименование результата обучения
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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Для овладения общими и профессиональными компетенциями обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;
самостоятельной работы обучающегося 160 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	114
контрольные работы	35
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 освоения
Раздел 1 Теоретические сведения.		22	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала. Здоровый образ жизни и его основные элементы. Оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Особенности физически тренированного организма.</p> <p>Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей.</p> <p>Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные компоненты: сознательный отказ от вредных привычек.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний и оздоровление занятиями физической культурой</p>	6	2
	Практические занятия.		
	Контрольные работы.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить сообщение о влиянии ф.у. на организм 2. Под-ть Комплекс вводной гимнастики. 3. Под-ть сообщение: сообщение: о влиянии занятий физич упражнениями 4. Под-ть сообщение: возникновение к-с ГТО 5. Под-ть сообщение: Влияние пагубных привычек на организм 6. Под-ть к-с оздоровительной гимнастики 	6	3

<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Содержание учебного материала. Причины возникновения профессиональных заболеваний. ..Двигательная активность как биологическая потребность организма. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения профессиональных целей. Разносторонняя общая физическая и профессиональная подготовленность главные условия высокопроизводительного труда. Самоконтроль при занятиях. Объективные и субъективные данные самоконтроля.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Контрольные работы.</p>	<p>5</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Подготовить сообщение: Здоровье и профессиональная деятельность. 2 Подготовить сообщение Рациональное питание и профессия. 3 Подготовить сообщение Физиологические изменения организма под воздействием физических упражнений. 4 Подготовить реферат : Объективные и субъективные данные самоконтроля. 5 Подготовить реферат: Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм 	<p>5</p>	<p>3</p>
<p>Раздел 2 Практические занятия</p>		<p>294</p>	
<p>Тема 1 Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала. Практические занятия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта и стартового разгона. Техника бега по прямой дистанции, техника бега по повороту, техника финиширования. Движения рук в спринтерском беге Бег с низкого и высокого старта . бег 30м, 60м,100 м, Челночный бег 3 x10,10x10 Бег на средние и длинные дистанции: техника высокого старта и техника бега по дистанции. Бег по дистанции: 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м, 5000м. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. техника старта на этапах эстафетного</p>	<p>21</p>	<p>1</p>

	<p>бега. техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; Прыжки в длину с места: техника отталкивания, техника приземления, техника движения в полете. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Техника метания гранаты: Держание и выбрасывание снаряда, техника метания гранаты с места, техника метания с бросковых шагов, техника выполнения разбега и отведения гранаты, техника метания гранаты с полного разбега. Преодоление полосы препятствий.</p>		
	<p>Контрольные работы Контрольная работа №1, № 14 , № 27- Учет умений в беге 500м. Контрольная работа №2, №15- Учет умений в беге 100м. Контрольная работа №3, №16, №28 - Учет умений в метании гранат. Контрольная работа №4, №17, № 29- Учет умений в прыжках с места. Контрольная работа №5, №18, № 30- Учет умений в беге на 2000 м.</p>	14	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений для развития быстроты. 2. Бег 100м. 3. Бег 1000 м. 4. Бег 1500 м. 5. Прыжки с места. 6. Интервальный бег на месте. 7. Совершенствование низкого старта. 8. Бег 2000 м. 9. Челночный бег 10. Комплекс упражнений для развития выносливости 11. Медленный оздоровительный бег. 12. Спортивная ходьба. 	35	3
Тема 2 Волейбол	<p>Содержание учебного материала. Практические занятия. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом, нападающий удар), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) <i>Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой</i> <i>Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной</i></p>	34	

	<p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Передача мяча снизу двумя руками Чередование способов передачи мяча <i>Подачи мяча:</i> Нижняя прямая Верхняя прямая Тактическая подготовка: <i>Индивидуальные</i> тактические действия в защите и нападении: Выбор места для второй передачи Выбор места и способа подачи Выбор способа отбивания мяча Вторая передача, стоя к атакующему лицом и спиной Обучение прямому нападающему удару Отбивание мяча ногой. Одиночное блокирование Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе <i>Групповые</i> тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в зонах, Групповое блокирование. <i>Командные</i> тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в команде. Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства. Нормативы по технике игры.</p>		1
	<p>Контрольные работы Контрольная работа №6, № 19, № 31-Учет умений в передачи мяча сверху. Контрольная работа №7, № 20, №32 -Учет умений в передачи мяча снизу. Контрольная работа №8, № 21, № 33-Учет умений в точности подачи.</p>	9	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев. 2. Комплекс упражнений на силу рук и ног. 3. Комплекс упражнений с сопротивлением. 4. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс 5. Выпрыгивание из приседа. 6. Комплекс упражнений с мячами. 7. Комплекс упражнений на быстроту</p>	43	3

	<p>8. Комплекс упражнений на координацию движения рук.</p> <p>9. Занятия в спортивных секциях и группах ОФП</p>		
Тема 3 Гимнастика	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Управление строем.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, мячом.</p> <p>Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад;</p> <p>мост из положения лежа, с помощью партнера;</p> <p>стойка на лопатках;</p> <p>стойка на руках у опоры или с помощью партнера,</p> <p>стойка на голове.</p> <p>переворот в сторону.</p> <p>Комбинация по акробатике.</p> <p>Лазание по канату с помощью ног.</p> <p>Силовые упражнения: Отжимание в упоре лежа на скамейке</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>Упражнения на брюшной пресс:</p> <p>поднимание и опускание туловища,</p> <p>наклоны туловища назад,</p> <p>упражнения на ковриках.</p> <p>Опорный прыжок через козла.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Приседание на одной ноге</p> <p>Упражнения в равновесии</p> <p>Упражнения на внимание</p>	21	1
	<p>Контрольные работы</p> <p>Контрольная работа №9, №22- Учет умений в комбинация по акробатике.</p> <p>Контрольная работа №10, №23- Учет умений в прыжках через скакалку.</p> <p>Контрольная работа №11, №24- Учет умений в поднимании и опускании туловища</p> <p>Контрольная работа №34 -Учет умений в подтягивании на перекладине</p> <p>Контрольная работа №35, -Учет умений в наклонах туловища назад</p>	8	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений на гибкость туловища. 2. Комплекс упражнений на растяжку. 3. Комплекс акробатических упражнений: стойка на голове, на лопатках, на руках. 4. Комплекс акробатических упражнений: кувырки вперед и назад. 5. Комплекс упражнений на вестибулярный аппарат. 6. Комплекс упражнений со скакалкой. 7. Упражнений с преодолением собственного веса. 8. Комплекс упражнений на равновесие 9. комплекс утренней гимнастики. 	29	3
Тема 4 Баскетбол	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Совершенствование технической подготовки:</p> <p><i>Передача и ловля мяча:</i> двумя руками от груди на месте и в движении. передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p><i>Ведение мяча:</i> правой рукой на месте и в движении левой рукой на месте и в движении, с изменением высоты отскока изменением направления движения.</p> <p><i>Бросок мяча:</i> двумя руками от груди, одной от плеча с места и в движении с близкой, средней и дальней дистанции. бросок в прыжке. обучение штрафному броску.</p> <p>Обучение тактической подготовки в <i>защите</i>: индивидуальные (вырывание и выбивание мяча, перехваты мяча, опека игрока с мячом и без мяча), групповые (защитные действия при опеки игрока, борьба за мяч под щитом) и командные действия(игра в защите зоной и персонально).</p> <p>Обучение тактической подготовки в <i>нападении</i>: индивидуальные (быстрый прорыв, перехват мяча), групповые (взаимодействие в парах, тройках) и командные (игра в нападении зоной и персонально)</p> <p>Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства.</p>	15	1

	Нормативы по технике игры.		
	Контрольные работы Контрольная работа №12, № 25 -Учет умений в бросках с места. Контрольная работа №13, №26 -Учет умений в бросках в движении.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Комплекс упражнений на плечевой пояс 2. Комплекс упражнений на координацию рук и ног. 3. Комплекс упражнений на силу рук. 4. Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев 5. Комплекс упражнений с мячами. 6. Комплекс упражнений в парах. 7. Комплекс упражнений с гимнастическими скамейками	19	3
Тема 5 ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	Содержание учебного материала. Практические занятия. Для снижения нагрузки на наиболее загруженные мышцы, снятия утомления и психического напряжения необходимы упражнения дыхательной гимнастики, стретчинговой, йоги и переключение с одного вида деятельности на другой.. - метание в цель - бег на длинные дистанции - эстафетный бег - метание в цель - передачи мяча в стенку - игра в н/теннис - игра в бадминтон - комплексы упражнений на 16. 24 счета - армрестлинг - одновременное ведение двух мячей - броски в корзину с различных дистанций - упражнения с гирями - упражнения с гантелями.	19	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой 2. Комплекс стрейчинговой гимнастики 3. Комплекс упражнений на силу. 4. Комплекс упражнения с гантелями.	21	3

	5. Комплекс упражнения с набивными мячами. 6. Комплекс упражнений с сопротивлением 7. Бег на короткие дистанции 8. Бег на средние дистанции 9. Бег на длинные дистанции 10. Упражнения для развития гибкости 11. Упражнения для укрепления мышц спины 12. Упражнения на брюшной пресс 13. Занятия в группе ОФП		
-	Зачет	1	
	Зачет	1	
	Дифференцированный зачет	2	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Реализация программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличие спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

1. Маты гимнастические.
2. Гимнастические скамейки.
3. Стенка гимнастическая.
4. Мостики эластичные.
5. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
6. Насос.
7. Щиты баскетбольные.
8. Мячи набивные.
9. Свистки сигнальные.
10. Сетки волейбольные, баскетбольные.
11. Номера участников соревнований.
12. Стойки для прыжков, планка.
13. Эстафетная палочка.
14. Секундомер.
15. Тренажерный комплекс.
16. Гантели, гири.
17. Армстол.
18. Зеркальная стенка.
19. Скакалки.
20. Обручи.
21. Форма волейбольная, баскетбольная,

Оборудование тренажерных залов:

- Беговая дорожка.
- Велотренажер.
- Комплексные силовые тренажеры.
- Штанги.

Технические средства обучения:

1. музыкальный центр, выносные колонки,
2. компьютер
3. электронные носители с записями для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.
2. *Бишаева А. А.* Физическая культура.: учебник для учреждений нач. и средн. проф. образования — Из.центр Академия, 2016.-304 ст. [Электронный ресурс]
3. *В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.* Физическая культура: учебник — Москва: КноРус, 2016. — 256 с. — СПО. [Электронный ресурс] - <https://www.book.ru/book/916621>

Дополнительные источники

1. Л.В.Михайлов и др. Учебник для высш. учеб. зав. Безопасность жизнедеятельности. Изд.ц Академия 2015г. 272 с.
2. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности и жизнедеятельности Изд. центр Академия 2015г. – 272 с.
3. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул : АлтГПА, 2015. - 123 с. [Электронный ресурс]
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие изд 4. Ростов на/Д Феникс 2016- 249с. [Электронный ресурс]
5. В.И. Лях, А.А.Зданевич 7-е издание М Просвещение 2015 – 237с. [Электронный ресурс]

Интернет-ресурсы:

<http://www.consultant.ru/> - консультант Плюс;

<http://www.garant.ru/iv/> - Гарант. Информационно-правовое обеспечение.

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013)).

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных, теоретических и практических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий Наблюдение и оценивание выполнения контрольных нормативов Оценка результатов дифференцированного зачета Оценка результатов выполнения самостоятельной работы</p> <p>Оценка результатов устного опроса Оценка результатов дифференцированного зачета Оценка результатов выполнения самостоятельная работа Оценка результатов тестирования</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе учебной дисциплины

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ
ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	Круглый стол	ОК2, ОК3, ОК6
2.	Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Лекция	ОК2, ОК3, ОК6
3.	Совершенствование бега на 2000м. Совершенствование прыжков с места. Эстафетный бег 4x400 м	1	Урок-соревнование	ОК2, ОК3, ОК6
4.	Совершенствование передачи мяча сверху (на месте в парах, в колоннах). Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Урок-игра	ОК2, ОК3, ОК6
5.	Учебная игра и судейство в волейболе.	3	Урок-соревнование	ОК2, ОК3, ОК6
6.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.	1	Урок-консультация	ОК2, ОК3, ОК6

7.	Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Сов. поднимания и опускания туловища.	2	Работа в малых группах	ОК2, ОК3, ОК6
8.	Работа по карточкам.	3	Урок круговой тренировки	ОК2, ОК3, ОК6
9.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	3	Урок-соревнование	ОК2, ОК3, ОК6
10	Совершенствование штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении.	1	Урок-игра	ОК2, ОК3, ОК6
11.	Динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии	1	Проблемная беседа	ОК2, ОК3, ОК6
12.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применения аутотренинга для повышения работоспособности.	1	Проблемный диспут	ОК2, ОК3, ОК6
13.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу в прыжке, за спину (в тройках). Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Урок-игра	ОК2, ОК3, ОК6
14.	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	Урок-собеседование.	ОК2, ОК3, ОК6

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к рабочей программе учебной дисциплины

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
<i>Основание:</i>	
<i>Подпись лица внесшего изменения</i>	