

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 35.02.07 МЕХАНИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОГО
ХОЗЯЙСТВА**

Бохан

2016 г.

Рассмотрена на заседании МК
Руководитель МК _____
(А.С. Сонголова)
Протокол № _____
«_____» _____ 2016г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация – **Разработчик:** Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Разработчики:

Журихин Э.Ю. руководитель физического воспитания

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. В результате освоения дисциплины обучающийся формирует 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.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 360 часов (3 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 240 часов (2 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 120 часов (1 часа в неделю).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	360
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	240
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	238
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	120
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. * Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 1.1. ** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	1	<i>репродуктивный</i>
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики 2. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Развитие физических качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	3	

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	-	<i>ознакомительный</i> <i>репродуктивный</i>
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия 1. Выполнение построений, перестроений 2. Выполнение беговых упражнений 3. Выполнение прыжковых упражнений 4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 5. Подвижные игры различной интенсивности. 6. Выполнение силовых упражнений, выполнение упражнений на гибкость	7	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	7	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		

	Практические занятия 1. Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции, на средние дистанции 2. Техника бега на длинные дистанции 3. Кроссовый бег. 4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 5. Техника прыжка в длину с места 6. Техника прыжков в высоту способом «перешагивание» 7. Техника метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. 8. Техника толкания ядра 9. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования 10. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*. 11. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бег по виражу, финиширования. 12. Бег на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). 13. Техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. 14. Сдача контрольных нормативов	24	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	26	
	Содержание учебного материала <i>(В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).</i> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		продуктивный

	Практические занятия 1. Техника безопасности. Совершенствование техники попеременно бесшажного хода,одношажного хода 2. Совершенствование одновременного двухшажного хода 3. Совершенствование одновременного четырехшажного хода 4. Совершенствование техники полуконькового и конькового хода. 5. Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка», «ёлочка» 6. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. 7. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Катание на лыжах/коньках в свободное время.	12	
Тема 2.4. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		

	Практические занятия 1. Техника безопасности. Стойки игрока 2. Остановки игрока (прыжком, шагом) 3. Совершенствование передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) 4. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 5. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника 6. Учебная игра 7. Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо 8. Броски мяча в кольцо с различных дистанций 9. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) 10. Обучение техники игры в нападении 11. Выполнение учебных нормативов в ведении мяча, бросков мяча в кольцо 12. Штрафные броски. Учебная игра 13. Учебная игра с судейством	24	
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучение правил игры. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	24	
Тема 2.5. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		

	Практические занятия 1. Совершенствование стойки игроков передней линии 2. Совершенствование стойки игроков задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая) 3. Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.) 4. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая 5. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая 6. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками 7. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками 8. Прием мяча у сетки 9. Прием мяча одной рукой с последующим нападением 10. Обучение техники прямого нападающего удара 11. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите 12. Совершенствование техники одиночного блокирования, 13. Совершенствование двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих) 14. Техничко-тактические действия 15. Учебная игра с судейством	26	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	28	
	Содержание учебного материала Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
Тема 2.6. Настольный теннис			

	Практические занятия 1. Техника безопасности. Упражнения для развития ловкости. 2. Стойка и перемещение игрока 3. Техника хвата теннисной ракетки. 4. Поддачи мяча 5. Технические приемы с нижним вращением 6. Технические приемы без вращения мяча 7. Технические приемы с верхним вращением 8. Тактические комбинации 9. Игровая подготовка 10. Игровые спарринги	18	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение правил в настольный теннис 2. Набивание мяча ладонной стороной ракетки 3. Набивание мяча тыльной стороной ракетки 4. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	18	
Тема 2.7. Гандбол	Содержание учебного материала		
	Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.		
	Практические занятия 1. Техника безопасности игры, перемещения, остановки игроков 2. Бег с изменением направления и скорости 3. Ловля двумя руками на месте и в прыжке 4. Ловля с недолётом и перелетом мяча 5. Ловля катящегося мяча 6. Ловля с отскока от площадки и в движении шагом 7. Передачи мяча	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка	10	

	защитника, перемещения, противодействия владению мячом.		
Тема 2.8. Футбол	Содержание учебного материала		
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия 1. Техника безопасности. Совершенствование перемещений по полю 2. Техники ведения мяча 3. Передачи мяча. 4. Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью. 5. Освоение техники приёма мяча: ногой, головой. 6. Совершенствование ударов по воротам. 7. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 8. Ведение мяча в различных направлениях и с разной скоростью 9. Комбинации из освоенных элементов техники и тактики 10. Техника защитных действий 11. Тактические действия в нападении 12. Отбор мяча подкатом 13. Учебная игра с судейством	22	
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	22	

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) <i>*(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупненной группы специальностей /профессий)</i>			
Тема 3.1. ** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	1	<i>продуктивный</i>
	Практические занятия. 1. Работа на тренажерах 2. Круговая тренировка 3. Развитие силы с гирями, и гантелями, подтягивание на перекладине 4. Упражнения для формирования правильной осанки 5. Упражнения для профилактики плоскостопия 6. Упражнения для укрепления мышц спины 7. Упражнения для укрепления брюшного пресса 8. Упражнения для профилактики заболевания глаз	15	

	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	16	
Тема 3.2.** Военно – прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	Строевая, физическая, огневая подготовка. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелазания, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. <i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		
	Практические занятия 1. Строевые приемы 2. Преодоление полосы препятствий 3. Навыки обращения с оружием. Сборка и разборка автомата 4. Ускоренное передвижение 5. Круговая тренировка 6. Опорные прыжки 7. Подтягивания, висы, подъем силой на перекладине 8. Комплексы рукопашного боя	16	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	16	
Всего:		360	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля;

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка для прыжком и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2014.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи,) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без

	учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
--	---