Министерство образования и науки Алтайского края

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Алтайский агротехнический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04Физическая культура

специальности

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Троицкое

2019

Рабочая программа учебной дисциплиныОГСЭ.04 Физическая культураразработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1564)

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплинпротокол № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ годаПредседатель ЦМК\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н.Некрасова | СОГЛАСОВАНОзаместитель директора по учебной работеот «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_201\_\_года\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И. Кошкарова |

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 511 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

***1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

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

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

**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****Количество часов для самостоятельной работы может быть увеличено образовательной организацией за счет использования времени вариативной части (должна составлять не более 30 % от объема дисциплины)* | - |
| **Объем образовательной программы**  | 160 |
| в том числе: |
| теоретическое обучение | Не предусмотрено |
| лабораторные работы | Не предусмотрено |
| практические занятия | 158 |
| курсовая работа (проект)  | Не предусмотрено |
| контрольная работа | Не предусмотрено |
| *Самостоятельная работа*  | - |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета** | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** |  |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | **2** |  |
| **Тема 1.1.**Физическаякультура в профессиональной подготовке исоциокультурноеразвитие личности | **Содержание учебного материала**  | **2** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспеченииздоровья |
| 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ**  | **-** |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  | **-** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **40** |  |
| **Тема 2.1.** Бег на короткие дистанции.Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала**  | **14** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта |
| 2. Техника прыжка в длину с места |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражненийСовершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финишированияСовершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный нормативСовершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный нормативСовершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  | **-** |
| **Тема 2.2.** Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала**  | **14** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника бега по дистанции |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финишированияРазучивание комплексов специальных упражненийТехника бега по дистанции (беговой цикл)Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный нормативТехника бега на дистанции 3000 м, без учета времениТехника бега на дистанции 5000 м, без учета времени |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  | **-** |
| **Тема 2.3.** Бег на средние дистанцииПрыжок в длину с разбега.Метание снарядов. | **Содержание учебного материала**  | **12** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника бега на средние дистанции. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юношиВыполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шаговТехника прыжка «в шаге» с укороченного разбегаЦелостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный нормативТехника метания гранатыТехника метания гранаты, контрольный норматив |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  | **-** |
| **Раздел 3. Баскетбол** | **36** |  |
| **Тема 3.1.** Техникавыполнения ведениямяча, передачи иброска мяча вкольцо с места | **Содержание учебного материала**  | **10** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с местаОвладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  |
| **Тема 3.2.** Техникавыполнения веденияи передачи мяча вдвижении, ведение –2 шага – бросок | **Содержание учебного материала**  | **10** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча вкольцо с местаСовершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполненияупражнения «ведения-2 шага-бросок |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  |
| **Тема 3.3.** Техника выполненияштрафного броска,ведение, ловля ипередача мяча вколоне и кругу,правила баскетбола | **Содержание учебного материала**  | **8** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругуСовершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойкебаскетболиста |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  |
| **Тема 3.4.**Совершенствованиетехники владениябаскетбольныммячом | **Содержание учебного материала**  | **8** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцоСовершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  |
| **Раздел 4. Волейбол** | **36** |  |
| **Тема 4.1.** Техникаперемещений, стоек,технике верхней инижней передачдвумя руками | **Содержание учебного материала**  | **10** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумяруками |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховкау сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и послеперемещенияОтработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действияигроков, взаимодействие игроков |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  | **-** |
| **Тема 4.2.** Техниканижней подачи иприёма после неё | **Содержание учебного материала**  |  | **10** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  |  |
| **Тема 4.3.** Техникапрямогонападающего удара | **Содержание учебного материала**  |  | **8** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Отработка техники прямого нападающего удара |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  |  |
| **Тема 4.4.**Совершенствованиетехники владенияволейбольныммячом | **Содержание учебного материала**  |  | **8** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приёмконтрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадкеУчебная игра с применением изученных положений.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | **8** |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  | **-** |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | **10** |  |
| **Тема 5.1.**Легкоатлетическаягимнастика, работана тренажерах | **Содержание учебного материала**  |  | **-** | **ОК1-ОК11** |
| **1. Техника коррекции фигуры** |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | **10** |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышцКруговая тренировка на 5 - 6 станций | **10** |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  | **-** |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка** | **34** |  |
| **Тема 6.1.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала**  | **-** | **ОК1-ОК11** |
| Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | **34** |
| 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). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | **34** |
| **Самостоятельная работа обучающихся примерная**  | **-** |
| **Промежуточная аттестация** | **2** |  |
| **Всего:** | **160** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.);техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Печатные издания**

1.Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

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

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука,2009

4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания: |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;Основы здорового образа жизни;Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальностиСредства профилактики перенапряжения | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестированиедифференцированный зачет |
| Умения: |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельностиПользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать уменияприменения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельностипользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативовдифференцированный зачет |