

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Нефтегазоразведочный техникум» г. Оренбурга,
Филиал ГАПОУ «НГРТ» пос. Саракташ



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий филиалом
ГАПОУ «НГРТ»
С.В. Наумов/
_____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования

Разработал преподаватель: Ильяев Р.З
рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании МК преподавателей общепрофессиональных
и профессиональных дисциплин, мастеров п/о
Протокол № 6 от « 6 » 06 2019 г.
Председатель МК И.Л. Петрова / Петрова И.Л. /

Саракташ, 2019г

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта для специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Организация разработчик: Филиал Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Нефтегазразведочный техникум» пос. Саракташ Оренбургской области.

Разработчик:

Илькаев Рустам Заляетдинович, преподаватель филиала Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Нефтегазразведочный техникум» пос. Саракташ Оренбургской области.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ:

учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Обязательная аудиторная нагрузка 160 часов.

2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
практические занятия	160
Промежуточная аттестация в форме: <ul style="list-style-type: none">- зачета (3 семестр);- зачета (4 семестр);- зачета (5 семестр);- зачета (6 семестр);- зачета (7 семестр).	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов
Раздел 1 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
<p style="text-align: center;">Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p>	<i>Практические занятия:</i> Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека.	Репродуктивный, продуктивный	16
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.		
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.		
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.		
	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.		
	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).		
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.		
	Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.		
	Контроль состояния организма при выполнении физических нагрузок. Функциональные пробы.		
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.		
	Использование физкультурно-оздоровительных занятий как средство борьбы с вредными привычками.		
Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации массы тела.			
<p style="text-align: center;">Тема 1.2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<i>Практические занятия:</i> Развитие и совершенствование физического качества «Сила»	Репродуктивный, продуктивный	15
	Развитие и совершенствование физического качества «Быстрота»		
	Развитие и совершенствование физического качества «Координация»		
	Развитие и совершенствование физического качества «Выносливость»		
	Развитие и совершенствование физического качества «Гибкость»		

Раздел 2. Совершенствование физических и профессиональных качеств средствами физической культуры.

Тема 2.1 Легкая атлетика	<i>Практические занятия:</i>		Репродуктивный, продуктивный	31
	Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.			
	Челночный бег 4 X 9 м			
	Легкая атлетика. Бег на 100 м			
	Легкая атлетика. Эстафетный бег 4x 100 м			
	Легкая атлетика. Бег на 200 м			
	Легкая атлетика. Бег на 400 м			
	Легкая атлетика. Эстафетный бег 4x 400 м			
	Легкая атлетика. Бег на 800 м			
	Легкая атлетика. Бег на 1500 м			
	Легкая атлетика: Спортивная ходьба			
	Легкая атлетика. Бег по прямой с различной интенсивностью			
	Легкая атлетика: Полоса препятствия передвижения с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре			
	Легкая атлетика: Кросс по пересеченной местности 1 км с элементами спортивного ориентирования			
	Легкая атлетика: Кросс по пересеченной местности 1 км с учетом времени			
	Легкая атлетика: Равномерный бег на дистанцию 3000 м без учета времени			
	Легкая атлетика: Равномерный бег на дистанцию 3000 м с учетом времени			
	Легкая атлетика: Прыжок в длину с места			
	Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			
	Легкая атлетика: Прыжки в высоту способом «перешагивание»			
	Легкая атлетика: Прыжок в высоту способом «ножницы»			
Легкая атлетика: Прыжок в высоту способом «перекидной»				
Легкая атлетика: Метание малого мяча				
Легкая атлетика: метание гранаты на дальность 500 г				
Легкая атлетика: метание гранаты на дальность 700 г				

Тема 2.2. Гимнастика	<i>Практические занятия:</i>	Репродуктивный, продуктивный	16
	Меры безопасности при занятиях гимнастикой		
	Гимнастика: ОРУ: Упражнения с гантелями, с набивными мячами		
	Гимнастика: ОРУ: Упражнения на гимнастической стенке.		
	Гимнастика: упражнения на брусках.		
	Гимнастика: упражнения на бревне.		
	Гимнастика: опорный прыжок через коня.		
	Гимнастика: опорный прыжок через козла.		
	Гимнастика: упражнения на низкой перекладине		
	Гимнастика: упражнения на высокой перекладине		
	Гимнастика: лазанье по канату		
	Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад		
Акробатика: стойка на лопатках			
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	<i>Практические занятия:</i>	Репродуктивный, продуктивный	15
	Меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой		
	Атлетическая гимнастика: ОРУ с гантелями.		
	Атлетическая гимнастика: ОРУ с гириями.		
	Атлетическая гимнастика: ОРУ с амортизаторами.		
	Атлетическая гимнастика: ОРУ с тренажерами.		
	Атлетическая гимнастика: подтягивание в висе на перекладине.		
	Атлетическая гимнастика: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Атлетическая гимнастика: из положения лежа на спине поднимание туловища.		
	Атлетическая гимнастика: сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.		
	Атлетическая гимнастика: ходьба и бег с отягощением.		
	Атлетическая гимнастика: подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту.		

Тема 2.4. Спортивная игра. Волейбол.	<i>Практические занятия:</i> Меры безопасности при занятиях волейболом.	Репродуктивный, продуктивный	31
	Волейбол: Правила игры.		
	Волейбол. Стойка волейболиста и перемещение волейболиста		
	Волейбол. Прием мяча сверху двумя руками		
	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками		
	Волейбол. Передача мяча сверху вперед		
	Волейбол. Передача мяча сверху назад		
	Волейбол. Передача мяча снизу вперед		
	Волейбол. Передача мяча снизу назад		
	Волейбол. Подача мяча снизу		
	Волейбол. Подача верхняя прямая		
	Волейбол: Подача верхняя боковая		
	Волейбол: Тактика игры в нападении		
	Волейбол: Прямой нападающий удар		
	Волейбол: Боковой нападающий удар		
	Волейбол: Тактика игры в защите		
Волейбол: Одиночное и групповое блокирование			
Волейбол: двусторонняя игра			
Тема 2.5. Спортивная игра. Футбол	<i>Практические занятия:</i> Меры безопасности при занятиях футболом	Репродуктивный, продуктивный	31
	Футбол: Правила игры		
	Футбол: Перемещение футболиста без мяча		
	Футбол: Бег с ускорением		
	Футбол: Передача мяча низом		
	Футбол: Передача мяча верхом		

	Футбол: Остановка и обработка мяча		
	Футбол: Ввод мяча из-за боковой линии		
	Футбол: Перемещение футболиста с мячом		
	Футбол: Штрафные удары		
	Футбол: Свободные удары		
	Футбол: Угловые удары		
	Футбол: Тактика игры в защите		
	Футбол: Тактика игры в нападении		
	Футбол: Игра по упрощенным правилам в одни ворота		
	Футбол: Игра по упрощенным правилам в одно касание		
	Футбол: двусторонняя игра.		
	Промежуточная аттестация в форме зачета (3 семестр)	Продуктивный	1
	Промежуточная аттестация в форме зачета (4 семестр)	Продуктивный	1
	Промежуточная аттестация в форме зачета (5 семестр)	Продуктивный	1
	Промежуточная аттестация в форме зачета (6 семестр)	Продуктивный	1
	Промежуточная аттестация в форме зачета (7 семестр)	Продуктивный	1
ИТОГО:			160

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение.

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- игровые мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- флажки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - Москва: Издательский центр «Академия», 2015.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник – Москва: Просвещение. 2015

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — Москва: Просвещение, 2014.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — Москва: Просвещение, 2013.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — Москва, Просвещение 2014.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич – Москва: Гардарики, 2013.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2015.

Интернет – ресурсы:

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>
Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>
Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>
Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>
Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>
Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.
<http://www.school.edu.ru/default.asp>
Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы страховки и самостраховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<p>Входной контроль УФП обучающихся, прием контрольных нормативов, выявление мотивации к изучению нового материала и физическому совершенствованию.</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none">- сдачи нормативов;- устного фронтального опроса;- собеседование;- соревновательная деятельность. <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- традиционная (балловая) система контроля;- рейтинговая система контроля. <p>Промежуточная аттестация в форме:</p> <ul style="list-style-type: none">- зачета (3семестр);- зачета (4семестр);- зачета (5семестр);- зачета (6семестр);- зачета (7семестр).

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

Рабочая программа может быть использована при подготовке специалистов по укрупненной группе профессий и специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.