

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Спасский агропромышленный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

\_\_\_\_\_ Н.В.Подлесова

«« \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

**35.02.07.Механизация сельского хозяйства**

*2018г*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего звена

### **35.02.07.Механизация сельского хозяйства**

Организация-разработчик: ГБПОУ Спасский АПТ

Разработчики:

Прокудин В. Л. , преподаватель физической культуры

Таранов А. Е. , руководитель физического воспитания

Рассмотрена и одобрена на заседании МК ООД

протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Председатель \_\_\_\_\_ / Тябин А.Л./

(подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности

#### 35.02.07.Механизация сельского хозяйства

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

### Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:

**ОК 2.** Организовать собственную деятельность определять 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.

### 1.4. количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 2 курс 140ч, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов; самостоятельной 70 часов

максимальной учебной нагрузки обучающегося 3 курс 108ч, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 54 часа; самостоятельной 54 часа

максимальной учебной нагрузки обучающегося 4 курс 92ч, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 46 часов; самостоятельной 46 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	2курс	3курс	4курс
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего) 1</b>	<b>140</b>	<b>108</b>	<b>92</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	70	54	46
в том числе:			
Легкая атлетика	20	20	10
Баскетбол	12	10	10
Волейбол	12	10	10
Гимнастика	8		-
Лыжная подготовка	14	10	10
Контрольный раздел	4	4	4
Теория		-	2
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>70</b>	<b>54</b>	<b>46</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>			

### 2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (2 КУРС) Ч

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	Метание гранаты	4	
	Бег 100 метров	4	
	Бег 2000-3000 метров	2	
	Прыжок в длину с п. «согнув ноги	2	
	Эстафетный бег	2	3
	Прыжок в высоту СП. Перешагивание	2	
	челночный бег	2	
	прыжок в длину с места	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>20</b>	
Бег 1000 метров	5		
Переменный бег	5		
Кроссовый бег	5		
Повторный бег	5		
<b>Тема 2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Восьмерка	1	3
	Штрафной бросок	1	
	Броски в движении после передачи	2	
	Быстрый прорыв	2	
	Тактическая подготовка	2	
	Учебная игра	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>12</b>	
	Упражнения на ловкость	3	
	Упражнения на координацию	3	
Составить комплекс разминки на месте	3		
Составить комплекс разминки в движении	3		

<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Передача мяча на месте и в движении	1	3
	Нападающий удар	2	
	Одиночное блокирование	2	
	Верхняя прямая подача	1	
	Тактическая подготовка	2	
	Учебная игра	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>12</b>	
	Упражнение на ловкость	3	
	Упражнения на координацию	3	
	Составить комплекс разминки в движении	3	

<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<p><b>ДЕВУШКИ</b></p> <p>Опорный прыжок согнув ноги козёл в ширину высота 115-120см</p> <p>Лазанье по канату в три приема</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Повороты в движении</p> <p>Кувырки вперед назад</p> <p>Кувырок назад в полу шпагат</p> <p>Длинный кувырок</p> <p>Мост из положения стоя</p> <p style="text-align: center;"><b>ЮНОШИ</b></p> <p>Опорный прыжок ноги врозь(конь в длину) высота 120-125 см</p> <p>Лазанье по канату без помощи ног</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Длинный кувырок через препятствие высотой 105 см</p> <p>Стойка на руках</p> <p>Кувырок назад прогнувшись</p> <p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Подтягивание в висе</p> <p>Комбинация из разученных элементов</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Упражнения на пресс</p> <p>Подтягивание</p> <p>Упражнения на гибкость</p> <p>Упражнения на координацию</p>	<p><b>8</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	



<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	Одновременные и переменные лыжные ходы	2	3
	Спуски и подъемы	2	
	Коньковые ходы	2	
	Торможения, повороты	2	
	Прохождение дистанции без времени и на время (3-5 км)	6	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>18</b>	
Применение одновременных и попеременных ходов на дистанциях	6		
Дистанции 3000 м. (девушки)	6		
Дистанции 5000 м. (юноши)	6		
<b>Итоговый зачет</b>		<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>140</b>	

### 2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (3 КУРС) ч

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	3
	Метание гранаты Бег 100 метров Бег 2000-3000 метров Прыжок в длину сп. «ножницы» Челночный бег Прыжок в высоту СП. Перекидной Прыжок в длину сместа Эстафетный бег	4 2 4 2 4 2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег 100 метров Бег 800 метров Бег 3000 метров	20 8 4 8	
<b>Тема 2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	3
	Восьмерка Штрафной бросок Броски в движении после передачи Быстрый прорыв Тактическая подготовка Учебная игра	1 1 1 1 2 4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на ловкость Упражнения на быстроту Составить комплекс подготовительных упражнений	10 4 4 2	

<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Передача мяча на месте и в движении	1	3
	Нападающий удар	2	
	Одиночное блокирование	2	
	Верхняя прямая подача	1	
	Тактическая подготовка	2	
	Учебная игра	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	10	
	Упражнение на ловкость	4	
	Упражнения на координацию	4	
	Составить комплекс подготовительных упражнений	2	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Одновременные и переменные лыжные ходы	2	3
	Спуски и подъемы	2	
	Коньковые ходы	2	
	Торможения, повороты	2	
	Прохождение дистанции без времени и на время (3-5 км)	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	14	
	Применение коньковых ходов на дистанции	6	
	Спуски, торможения	4	
	Распределение сил по дистанции	6	
<b>Промежуточный и итоговый зачет</b>		<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	

**2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (4 КУРС) ч**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Метание гранаты Бег 100 метров Бег 2000-3000 метров Прыжок в длину сп. «ножницы»	4 2 2 2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег 100 метров Бег 800 метров Бег 3000 метров	10 4 4 2	
<b>Тема 2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Восьмерка Штрафной бросок Броски в движении после передачи Быстрый прорыв Тактическая подготовка Учебная игра	1 1 1 1 2 4	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на ловкость Упражнения на быстроту Составить комплекс подготовительных упражнений	10 4 4 2	

<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Передача мяча на месте и в движении	1	3
	Нападающий удар	2	
	Одиночное блокирование	2	
	Верхняя прямая подача	1	
Тактическая подготовка	2		
Учебная игра	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
	Упражнение на ловкость	4	
	Упражнения на координацию	4	
	Составить комплекс подготовительных упражнений	2	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Одновременные и переменные лыжные ходы	2	3
	Спуски и подъемы	2	
	Коньковые ходы	2	
	Торможения, повороты	2	
	Прохождение дистанции без времени и на время (3-5 км)	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>16</b>	
	Применение коньковых ходов на дистанции	6	
	Спуски, торможения	4	
	Распределение сил по дистанции	6	
<b>Тема 4. Теоретическая подготовка</b>	Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой	<b>2</b>	
<b>Промежуточный и итоговый зачет</b>		<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>92</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спорт, площадки;

##### ***Оборудование учебного кабинета:***

Мячи волейбольные, баскетбольные; сетка волейбольная; щиты, кольца баскетбольные; гранаты для метания; стойки для прыжков в высоту; яма для прыжков в длину; беговая дорожка; маты гимнастические; лыжные комплекты; перекладина навесная; брусья навесные; стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; бревно гимнастическое; «козел», «конь» гимнастические; мостик гимнастический; ворота футбольные; Технические средства обучения: табло электронное

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Издательский центр «Академия», 2017

А.А. Бишаева «Физическая культура» Москва Издательский центр «Академия» 2016г.

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ. Учреждений сред. проф.образования -4-е изд.стер. –М. .. М.: Издательский центр «Академия»,2018 г.- 320

###### **Дополнительные источники:**

Голощапов Б. В. История физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия».2014

Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 класс, [Электронный ресурс]: [электронный учебник] /. Лях В.И., Зданевич А.А - М. : 2016.

Интернет-ресурсы:allend.org «Все,кто учиться»

Физическая культура (НиСПО) Бишаева А.А. (2016, 304с.)Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Издательский центр «Академия», 2016.

### 3.3. Требования к реализации образовательного процесса

Для реализации компетентностного подхода в образовательный процесс включаются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, групповых дискуссий и т.п. в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся. Обучающимся оказывается консультативная помощь.

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.

<b>Знания:</b>	
<p>роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>