

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ
КОВЫЛКИНСКИЙ АГРАРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. Директора по учебной работе

В.В. Маркова

« ____ » _____ 202__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования**
код, наименование специальности

Форма обучения очная

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Организация-разработчик:

ГБПОУ РМ «Ковылкинский аграрно-строительный колледж»

Разработчик:

Преподаватель

_____ *Подпись*

А.Н. Акулина

Программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общеобразовательного цикла

Протокол № _____ от «_____» _____ 202__ г.

Председатель ПЦК

_____ *Подпись*

/ _____ /

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>4</u>
<u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>5</u>
<u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>9</u>
<u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</u>	<u>10</u>

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной 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, ЛР	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться 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
Объем образовательной программы дисциплины	160
<i>в т.ч. в форме практической подготовки</i>	-
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	156
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (курс 2)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Теоретическая часть	Содержание учебного материала		
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Раздел 1. Легкая атлетика		8	
Тема 1.1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности – 3 км	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 1.2 Кросс (бег по пересеченной местности)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега по виражу, прямой, финиширование. Переменный бег – 15 мин. Бег 2×200м, 3×30м, 2×60м. Специальные упражнения бегуна. Учебные соревнования: бег юн. – 1000м, дев . – 500м.	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Раздел 2 Волейбол		10	
Тема 2.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом: прием и передача мяча	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 2.2 Защита	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники игры от сетки Обманные действия.	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16

Тема 2.3 Тактика нападения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Нападающий удар, блокирование Двухсторонняя игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 2.4 Подачи	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование нападающего удара, блокирования. Страховка. Прием контрольных норм и требований	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Раздел 3 Гимнастика		6	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники стоек, кувырков Упражнения на плечевой пояс	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 3.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений на брусьях Упражнения на брюшной пресс	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 3.3 Опорные прыжки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений по акробатике. Сдача зачетов	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Раздел 4 Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 4.2 Техника подъёмов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование одновременно бесшажного хода Прохождении дистанции. Темповая тренировка	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16

Тема 4.3 Техника спусков	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции.	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 4.4 Торможение и повороты	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
	Учебные соревнования: юн. – 5 км	2	
Раздел 5 Баскетбол		10	
Тема 5.1 Владение мячом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом, фигурное ведение. Совершенствование техники бросков в корзину. Игра в защите	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 5.2 Техника защиты	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники игры в защите, нападения. Специальные упражнения.	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 5.3 Техника нападения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра с заданием. Штрафной бросок (зачет). Двухсторонняя игра	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Раздел 1 Легкая атлетика		10	
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна Совершенствование техники прыжка в длину Бег отрезков	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега. Бег 2×60м, 3×30м	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16

Тема 1.5 Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники метания гранаты, бега на короткие дистанции Сдача и прием нормативов и требований	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		4	
Тема 6.1 Работа на тренажёрах	Содержание учебного материала		
	Занятия на тренажерах Специальные силовые упражнения. Упражнения на ноги. Упражнения на брусьях		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
	Итого:	60	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (курс 3)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		10	
Тема 1.1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности – 3 км	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 1.2 Кросс (бег по пересеченной местности)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега по виражу, прямой, финиширование. Переменный бег – 15 мин. Бег 2×200м, 3×30м, 2×60м. Специальные упражнения бегуна. Учебные соревнования: бег юн. – 1000м, дев . – 500м.	6	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Раздел 2 Волейбол		10	
Тема 2.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом: прием и передача мяча	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 2.2 Защита	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники игры от сетки Обманные действия	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 2.3 Тактика нападения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Нападающий удар, блокирование Двухсторонняя игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 2.4	Содержание учебного материала		

Подачи	Практические занятия		
	Совершенствование нападающего удара, блокирования. Страховка. Прием контрольных норм и требований.	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Раздел 3 Гимнастика		6	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники стоек, кувырков Упражнения на плечевой пояс	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 3.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений на брусьях Упражнения на брюшной пресс	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 3.3 Опорные прыжки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений по акробатике	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Раздел 4 Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 4.2 Техника подъёмов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование одновременно бесшажного хода Прохождении дистанции. Темповая тренировка	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 4.3 Техника спусков	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		

	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции.	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 4.4 Торможение и повороты	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
	Учебные соревнования: юн. – 5 км	2	
Раздел 5 Баскетбол		10	
Тема 5.1 Владение мячом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом, фигурное ведение. Совершенствование техники бросков в корзину. Игра в защите.	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 5.2 Техника защиты	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники игры в защите, нападении. Специальные упражнения.	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 5.3 Техника нападения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра с заданием. Штрафной бросок (зачет)	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
	Двухсторонняя игра		
Раздел 1 Легкая атлетика		10	
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна Совершенствование техники прыжка в длину Бег отрезков.	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 2×60м, 3×30м	2	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Тема 1.5 Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники метания гранаты, бега на короткие дистанции Сдача и прием нормативов и требований	4	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		6	
Тема 6.1 Работа на тренажёрах Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Занятия на тренажерах Специальные силовые упражнения. Занятия на тренажерах. Упражнения на ноги Упражнения на брусьях	6	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР14, ЛР16
	Итого:	62	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (курс 4)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		10	
Тема 1.1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности – 3 км	4	OK1-OK11
Тема 1.2 Кросс (бег по пересеченной местности)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега по виражу, прямой, финиширование. Переменный бег – 15 мин. Бег 2×200м, 3×30м, 2×60м. Специальные упражнения бегуна. Учебные соревнования: бег юн. – 1000м, дев . – 500м.	6	OK1-OK11
Раздел 2 Волейбол		8	
Тема 2.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом: прием и передача мяча	2	OK1-OK11
Тема 2.2 Защита	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники игры от сетки Обманные действия	2	OK1-OK11
Тема 2.3 Тактика нападения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Нападающий удар, блокирование Двухсторонняя игра.	2	OK1-OK11
Тема 2.4	Содержание учебного материала		

Подачи	Практические занятия		
	Совершенствование нападающего удара, блокирования. Страховка. Прием контрольных норм и требований	2	OK1-OK11
Раздел 3 Гимнастика		4	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники стоек, кувырков Упражнения на плечевой пояс	2	OK1-OK11
Тема 3.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений на брусьях Упражнения на брюшной пресс Совершенствование упражнений по акробатике	2	OK1-OK11
Раздел 4 Лыжная подготовка		6	
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	2	OK1-OK11
Тема 4.2 Техника подъёмов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование одновременно бесшажного хода Прохождении дистанции. Темповая тренировка	2	OK1-OK11
Тема 4.3 Техника спусков	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции. Учебные соревнования: юн. – 5 км	2	OK1-OK11

Раздел 5 Баскетбол		6	
Тема 5.1 Владение мячом	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники владения мячом, фигурное ведение. Совершенствование техники бросков в корзину. Игра в защите	2	ОК1-ОК11
Тема 5.2 Техника защиты	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники игры в защите, нападении. Специальные упражнения.	2	ОК1-ОК11
Тема 5.3 Техника нападения	Содержание учебного материала		
	Двухсторонняя игра с заданием. Штрафной бросок (зачет) Двухсторонняя игра	2	ОК1-ОК11
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		2	
Тема 6.1 Работа на тренажёрах Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Занятия на тренажерах Специальные силовые упражнения. Занятия на тренажерах. Упражнения на ноги Упражнения на брусьях	2	ОК1-ОК11
	Зачет	2	
		38	
	Всего за 2-3-4 курсы	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2019
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2019
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2019
4. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2019.

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 специальности Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151888114763158279608975876681060942203612702736

Владелец Киржаева Галина Николаевна

Действителен с 06.02.2023 по 06.02.2024