

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия «Аграрный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ А.И. Батаева
«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности среднего профессионального образования

23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем агрегатов
автомобилей».

Рассмотрено
на заседании ЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол №__ от
«__» _____ 20__ г.
_____ И.В. Луценко

Шира, 2020 год.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности (далее – ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования: 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем агрегатов автомобилей».

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Аграрный техникум» (ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»)

Разработчик:

Шавыркин А.Ю. – преподаватель физической культуры ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 1.1 Область применения рабочей программы | |
| 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | |
| 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины | |
| 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины | |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины | |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины | 17 |
| 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | |
| 3.2 Информационное обеспечение обучения | |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 СПО: 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем агрегатов автомобилей». Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях дополнительного образования спортивного направления.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

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

Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы из ФГОС СПО по учебной дисциплине Физическая культура

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|--|
| ОК 2.* | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3.* | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 6.* | Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 198 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 часов: самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 198 |
| Обязательная аудиторная нагрузка (всего) | 180 |
| в том числе | |
| Практические занятия | 180 |
| Теоретические занятия | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 18 |
| Промежуточная аттестация в форме зачетов | |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения |
|-----------------------------|---|----------------------------|------------------|
| 2 курс | | | |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 1 Лёгкая атлетика | | 14 часов, в т.ч. практ. 14 | |
| | Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта». | 2 | 2 |
| | Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта» | 2 | 3 |
| | Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта» | 2 | 2 |
| | Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта» | 2 | 2 |
| | Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта» | 2 | 2 |
| | Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта» | 2 | 2 |
| | Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта» | 2 | 3 |
| Тема2. Волейбол | | 32 в том числе практ. 32 | |
| | Совершенствование техники передвижений. Учебная игра в волейбол | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники передвижений. Учебная игра в волейбол | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники передвижений. Учебная игра в волейбол | 2 | 2 |
| | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра в волейбол | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра в волейбол | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники приёма мяча. Совершенствование техники приёма мяча. | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра в волейбол | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра в волейбол | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники передачи мяча. | 2 | 2 |

| | | | |
|-------------------------|--|------------------------------|---|
| | Учебная игра в волейбол | | |
| | Зачёт. Тестирование. | 2 | |
| | Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра в волейбол. | 2 | 3 |
| | Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра в волейбол. | 2 | 3 |
| | Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра в волейбол. | 2 | 3 |
| | Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование мяча. | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. | 2 | 3 |
| | Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование мяча. | 2 | 3 |
| Тема.3 Баскетбол | | 31 часов в т.ч. 31 практ. | |
| | Техника передвижений. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники ловли и передачи. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники броска мяча Учебная игра в баскетбол. | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники защитных действий Учебная игра в баскетбол. | 2 | 3 |
| | Совершенствование техники перемещений Учебная игра в баскетбол. | 2 | 2 |
| | Совершенствование тактики игры. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 2 |
| | Упражнения для развития скоростно качеств. | 2 | 2 |

| | | | |
|----------------------------------|--|------------------------------|---|
| | Учебная игра в баскетбол. | | |
| | Упражнения для развития координации. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники остановок, поворотов. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники остановок мяча. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 2 |
| | Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 3 |
| | Совершенствование тактики игры. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 3 |
| | Совершенствование тактики игры. Учебная игра в баскетбол. | 2 | 3 |
| | Зачёт. Тестирование. | 1 | |
| | 3 курс | | |
| Тема1 Легкая атлетика | | 14 часов в т.ч. 14 практ. | |
| | ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 100 метров | 2 | 2 |
| | Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2 км. | 2 | 2 |
| | Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. | 2 | 3 |
| | Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км | 2 | 3 |
| | Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта» | 2 | 2 |
| | Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта» | 2 | 3 |
| | Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта» | 2 | 3 |
| Тема.2 Волейбол | | 8 в т.ч. практ 8 | |
| | Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра | 2 | 3 |
| | Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) | 2 | 3 |

| | | | |
|------------------|---|-------------------------------|---|
| | Учебная игра | | |
| | Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра | 2 | 3 |
| | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 2 | 3 |
| Тема.3 Баскетбол | | 20 часов в т. ч. практ. 20 | |
| | Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра | 2 | 2 |
| | Техника приема и передачи мяча в движении. Учебная игра | 2 | 2 |
| | Техника приема и передачи мяча в движении. Учебная игра | 2 | 2 |
| | Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра | 2 | 2 |
| | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра | 2 | 3 |
| | | 2 | |
| | Зачёт. Тестирование. | 2 | |
| | Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра | 2 | 2 |
| | Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные). Штрафной бросок | 2 | 3 |
| | Броски (средний, дальний бросок). Личная защита. | 2 | 2 |
| | Двусторонняя игра в баскетбол | 2 | 3 |
| Тема.4 Футбол | | 10 часов в т.ч. практ. 10 | |
| | Передача мяча. Остановка мяча | 2 | 2 |
| | СР Реферат: основы ЗОЖ | 2 | |
| | Техника игры с мячом. Учебная игра | 2 | 2 |
| | СР Умение оказывать первую мед. помощь при травмах | 2 | |
| | Техника игры с мячом. Учебная игра | 2 | 2 |
| | СР Комплекс общеразвивающих упражнений | 2 | |
| | Двусторонняя игра в футбол | 2 | 2 |
| | СР Реферат: развитие выносливости | 2 | |
| | Зачёт. | 2 | |

| | | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------|---|
| | Тестирование. | | |
| | 4 курс. | | |
| Тема.1 Легкая атлетика | | 14 часов в т. ч. практ. 14 | |
| | ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 1000 м. | 2 | 3 |
| | Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2 км. | 2 | 3 |
| | Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. | 2 | 3 |
| | Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км. | 2 | 3 |
| | Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта» | 2 | 3 |
| | Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта» | 2 | 3 |
| | Эстафета 4*100 м. Игра | 2 | 3 |
| | | 24 часов в т.ч. практ 24 | |
| Тема.2 Волейбол | Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра | 2 | 3 |
| | Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра | 2 | 3 |
| | Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра | 2 | 3 |
| | Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра | 2 | 3 |
| | Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра | 2 | 3 |
| | Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра | 2 | 3 |
| | Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра | 2 | 3 |
| | Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра | 2 | 3 |
| | Зачёт. Тестирование. | 2 | |
| | Двусторонняя игра в волейбол | 2 | 3 |
| | Двусторонняя игра в волейбол | 2 | 3 |
| | Двусторонняя игра в волейбол | 2 | 3 |
| | | 31 часов в т.ч. практ 31 | |
| | Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита) | 2 | 3 |
| | Совершенствование техники защитных действий (действия против | 2 | 3 |

| | | |
|---|----------|---|
| игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита) | | |
| Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра | 2 | 3 |
| Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра | 2 | 3 |
| Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра | 2 | 3 |
| Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра | 2 | 3 |
| Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра | 2 | 3 |
| Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра | 2 | 3 |
| Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра | 2 | 3 |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра | 2 | 3 |
| Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. | 2 | 3 |
| СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП | 2 | |
| Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. | 2 | 3 |
| СР Первая помощь при травмах и обморожениях | 2 | |
| Техника защитных действий. Учебная игра | 2 | 3 |
| СР Комплекс общеразвивающих упражнений | 2 | |
| Техника защитных действий. Учебная игра | 2 | 3 |
| СР Реферат: основы ЗОЖ | 2 | |
| Двусторонняя игра в баскетбол. | 1 | 3 |
| СР Реферат: развитие выносливости | 2 | |
| Дифференцированный зачёт. | 2 | 3 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета (спортивный зал, тренажерный зал)

Оборудование учебного кабинета: многофункциональный тренажер, шагомер, велосипед, тренажер для поднятия штанги лежа, беговая дорожка, тренажер для прессы, перекладина, мячи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 8 – е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 237 с.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/Ю.Д. Железняк; изд. – Академия, 2004. – 272 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Программа по физической культуре 10-11 класс. – Дрофа, 2001 г.
5. Журналы «Физическая культура в школе»
6. Легкая атлетика В.Ю. Андреев, Б.Н. Абрамов. 1988г.
7. Легкая атлетика. У.Х. Лосин. 1989 г.
8. Спортивные игры. Ю. Портных. 1987г.
9. Спортивные игры. В.Л. Тулько. 1985г.
10. Волейбол в школе. С.М. Минин. 1986г.
11. Волейбол в школе. Ю.П. Железняк. 1989г.
12. Баскетбол в школе. Б.С. Говоров, 1988г.
13. Гимнастика. Корявин, 1998г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2009г.
2. Вайнер Э.К., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2009г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009г.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М. Безруких, Д.В. Сонькина. – М., 2009г.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2009г.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М., 2005.

Интернет-ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/569696/>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metody-obucheniya-na-zanyatiyakh-po-fizicheskoi-kulture>

<http://userdocs.ru/kultura/23770/index.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием заданий познавательного характера, выполнения практических упражнений, контрольных нормативов, тестирования, блиц опросов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Изучение дисциплины «Физическая культура» по данной программе включает практические занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|--|
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Тестовые проверочные работы; Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет. | блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет. | блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов |
| основы здорового образа жизни. | Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет. | блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов |

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|---|
| ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | -оценка эффективности и качества выполнения | Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы |
| ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | -самоанализ и коррекция результатов собственной работы | Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы |
| ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами | -умение доводить смысл и содержание своей информации до партнера по общению; -умение вести диалог, консультирование коллегу или клиента в рамках своей профессиональной компетенции; -умение расположить к себе клиента; | Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы |