

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

Утверждаю
Зам. директора по УР

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

13.02.07 «Электроснабжение» (по отраслям)

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

Шира, 2023 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: 13.02.07 «Электроснабжение» (по отраслям)

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

Разработчик:

Рукусуев.А.А. – 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 ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.07 «Электроснабжение» (по отраслям)

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 168 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов:

5 семестр - 28 часов

6 семестр – 42 часа

7 семестр - 46 часов

8 семестр – 52 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)	168
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	168
в том числе	
Практические занятия	168
Теоретические занятия	
Промежуточная аттестация в форме зачетов	5
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

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		12 часов, в т.ч. практ. 12	
	Бег 100 метров. Игра «Русская лапта».	2	2
	Бег 100 метров. Кроссовая подготовка до 2км.	2	3
	Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2	2
	Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта»	2	2
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
Тема2. Волейбол		18 в том числе практ. 18	
	Совершенствование техники передвижений. Учебная игра в волейбол.	2	2
	Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра в волейбол.	2	2
	Совершенствование техники приёма мяча Учебная игра в волейбол.	2	2
	Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра в волейбол.	2	2
	Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	2
	Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	2
	Зачёт. Тестирование.		
	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование мяча.	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	3
Тема.3 Баскетбол		26 часов в т.ч. 26 практ.	
	Совершенствование техники передвижения. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	Совершенствование техники остановки. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	2
	Совершенствование техники передвижений.	2	2

	Двусторонняя игра в баскетбол.		
	Совершенствование ловли и передач мяча. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	3
	Совершенствование техники ведения мяча Двусторонняя игра в баскетбол.	2	2
	Совершенствование техники ведения мяча Двусторонняя игра в баскетбол	2	2
	Совершенствование техники бросков мяча Двусторонняя игра в баскетбол.	2	2
	Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	2
	Совершенствование техники перемещений. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	2
	Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	2
	Упражнения для скоростных качеств. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	3
	Упражнения для координационных способностей Двусторонняя игра в баскетбол.	2	3
	Зачёт. Тестирование.	2	
	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		14 в т.ч. практ 14	
	Совершенствование техники передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2	3
	Зачёт. Тестирование.	2	
Тема.3 Баскетбол		22 часов в т. ч. практ. 22	
	Совершенствование техника передвижения. Учебная игра	2	2
	Совершенствование техники приема и передачи мяча в движении. Учебная игра	2	2
	Совершенствование техники приема и передачи мяча в движении. Учебная игра	2	2
	Совершенствование повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра	2	2
	Совершенствование ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2	3
	Совершенствование ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2	3
	Совершенствование ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3

	Совершенствование техника защитных действий. Учебная игра	2	2
	Совершенствование тактика игры в нападении. Штрафной бросок	2	3
	Совершенствование броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2	2
	Двусторонняя игра в баскетбол	2	3
Тема.4 Футбол		8 часов в т.ч. практ. 8	
	Передача мяча. Остановка мяча	2	2
	Техника игры с мячом. Учебная игра	2	2
	Техника игры с мячом. Учебная игра	2	2
	Зачёт. Тестирование.	2	
	4 курс		
Тема.1 Легкая атлетика		26 часов в т.ч. практ. 26	
	ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 100 м.	2	3
	Бег 60м. Кроссовая подготовка до 3 км.	2	3
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 3 км.	2	3
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 3 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	2	3
	Совершенствование техники метание гранаты, челночный бег	2	3
	Совершенствование техники бега. Эстафета 4*400 м	2	3
	Совершенствование техники метания ядра	2	3
	Прыжки в длину	2	3
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	2	3
	Метание гранаты	2	3

	Гимнастика	8	
	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты на месте и в движении	2	3
	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в висах и упорах. Тест на подтягивание.	2	3
	Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с гантелями	2	3
	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (скакалками, партнером.) на тренажерах.	2	3
	Волейбол	24 часов в т.ч. практ 22	
	Совершенствование техники передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	Нападающий удар. Учебная игра	2	3
	Тактика игры в нападении и в защите. Командные, индивидуальные и групповые действия.	2	3
	Техника игры в защите. Перемещения.	2	3
	Совершенствование техники приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	3
	Совершенствование техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	3
	Нападающий удар. Учебная игра	2	3

	Настольный теннис	8	
	Техника игры. Стойка, перемещения Способы держания ракетки.	2	3
	Техника ударов. Толчок, накат,	2	3
	Техника ударов. Срезка, топ-спин.	2	3
	Техника подачи. Прямая, маятник, челнок, веер.	2	3
Тема.3 Баскетбол			
		22 часов в т.ч. практ 22	
	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита)	2	3
	Совершенствование техники передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2	3
	Совершенствование повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Совершенствование повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Совершенствование ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2	3
	Совершенствование ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2	3
	Совершенствование ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3	

	Легкая атлетика	8	
	Кроссовая подготовка	2	
	Бег по пересеченной местности 3км	2	
	Метание гранаты	2	
	Эстафетный бег 4*400м	2	
	Дифференцированный зачет	2	

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 пресса, 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; под ред. В.И. Ляха. – 7 – е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 271 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

5. 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