Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области

«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор
Ковалев В.Р.
«28» августа 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

2017г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)

35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

Организация–разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчик:

Иванова Юлия Дмитриевна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии,
протокол № _3__ от _26.08.2017г._

Председатель методической комиссии _____Руданец Н.В.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР, и.о.директора
ФКПОУ «Сиверский техникум-интернат
бухгалтеров» Минруда России _____ Вишнякова Л.И.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	11
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы ППССЗ по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин технических специальностей среднего профессионального образования.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося *328* часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа;
самостоятельной работы обучающегося 164 часа.

2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*328*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*164*
в том числе:	
теоретические занятия	*2*
практические занятия	*162*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*164*
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме **экзамена.**	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения. общие компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	**Теоретический раздел.**	**2**	*2* *ОК.2,3,6*
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Содержание учебного материала**		
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности. Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка рефератов на тему: 1. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья. 2.Физическая культура личности как аспект общей культуры человека.	18	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	**Содержание учебного материала**		
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка рефератов на тему: 1.Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни. 2.Отказ от вредных привычек – один из факторов здорового образа жизни.	18	*2*
Раздел 2.	**Легкая атлетика.**	**36**	*2* *ОК.2,3,6*
Тема 2.1. Бег.	**Содержание учебного материала.**		
	Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. Оказание первой помощи при травмах. Гигиена спорта.		
	Практические занятия.	16	
	1.Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. 2.Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование 3.Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. 4.Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки). 5.Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). 6.Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м,100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Закрепление бега на короткие дистанции. 2.Выполнение специальных беговых упражнение	18	

Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега.	**Содержание учебного материала.**		*2*
	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».		
	Практические занятия.	10	
	1.Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 2.Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. 3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2.Закрепление прыжка в длину.	18	
Тема 2.3. Метание гранаты.	**Содержание учебного материала.**		*2*
	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.		
	Практические занятия.	10	
	1.Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. 2.Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. 3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г) Выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м,100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн). Выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г).		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании. 2.Развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.	18	
Раздел 3.	**Волейбол.**	**30**	*2* *ОК.2,3,6*
Тема 3.1. Техника игры в волейболе.	**Содержание учебного материала.**		
	Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах.		
	Практические занятия.	30	
	1.Техника игры в нападении – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Подачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. верхняя прямая и боковая. 2. *Техника игры в защите.* Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока 3. *Тактика игры.* Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.		

	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Техническое освоение приёмов игры в волейбол. 2.Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) участие в групповых и общих соревнованиях по волейболу	18	*ОК.2,3,6*
Раздел 4.	**Баскетбол.**	**36**	
Тема 4.1. Техника игры в баскетбол.	**Содержание учебного материала.**		*2*
	Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол). Гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах.		
	Практические занятия.	36	
	1.Техника игры в нападении перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. *2.Техника игры в защите*: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. 3.*Элементы тактики игры в нападении*: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков. без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. 4.*Элементы тактики игры в защите:* действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Техническое выполнение элементов игры, ведения игры 2.Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) участие в групповых соревнованиях по баскетболу	18	
Раздел 5.	**Лыжная подготовка.**	**42**	*2* *ОК.2,3,6*
Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах.	**Содержание учебного материала.**		
	Краткие сведения о развитии лыжного спорта. Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение.		
	Практические занятия.	42	

	1.Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйсь», «смирно», «налево» (направо)», «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком. *2.Техника передвижения на лыжах.* Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. *3.Техника преодоления подъемов.* Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». *4.Техника преодоления спусков.* Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высотой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др. *5.Техника торможения.* Изучение и совершенствование техники торможения упорам одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением. *6.Техника поворотов.* Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8 –10 км; девушки – 4 –5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши –5 или 10 км; девушки – 3 км. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8 –10 км; девушки – 4 –5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши –5 или 10 км; девушки – 3 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Совершенствование техники лыжных ходов и горной техники. 2.Упражнения на развитие общей выносливости участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах	18	
Раздел 6.	**Гимнастика.**	**20**	
			2 *ОК.2,3,6*
Тема 6.1. Упражнения для развития физических	**Содержание учебного материала.**		
	Классификация гимнастики как вида спорта. Знать правило безопасности на занятиях. Гигиена спорта. История вида спорта, его развития в стране.		
	Практические занятия.	20	

качеств.	1.Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. *2.Акробатическая подготовка.* Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса. *3.Упражнения на тренажерах.* Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс.. Выполнение контрольных нормативов на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение акробатического комплекса на технику 2.Упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость) 3.Выполнение различных оздоровительных комплексов. систематические секционные занятия	22	*ОК.2,3,6*
	Всего: **Максимальная** **Аудиторная** **Самостоятельная**	 **328** **164** **164**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализация программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: учебный кабинет физического воспитания, спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал
- тренажерный зал с набором тренажеров
- лыжная база.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для начального и среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 304 с. : ил. - с.294-296.

Электронные ресурсы:

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4,

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4,

Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8,

Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.

Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010

Морозова Е.В. Физическая культура как ценность: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012

Морозова Е.В. Противоречия развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 3, 2012

Морозова Е.В. Социальные технологии в формировании физической культуры студенчества / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2008

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ

1	Комплекс плакатов по ОФП (с тестами)
2	Комплекс плакатов по теме: "Занятие на тренажёрах"
3	Стенд "Физическая культура для всех"
4	Комплекс плакатов по теме: "Баскетбол"
5	Комплекс плакатов по теме: "Лёгкая атлетика"
6	Комплекс плакатов по теме: "Волейбол"
7	Комплекс плакатов по теме: "Лыжная подготовка"
8	Стенд по теме: "Акробатический комплекс"
9	Спортивное панно
10	Комплекс плакатов - фотомонтажа по спартакиаде техникума
11	Стенд "Информация кабинета физвоспитания"

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (комплект оценочных средств представлен в приложении).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.	Сдача контрольных нормативов
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>знать</u>:	
- основы физической культуры и здорового образа жизни; - иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Фронтальный опрос

Прошнуровано
и пронумеровано 12 листов
Зав. учебно-методическим
отделом _____ М.Г. Колязина

Учебно-методический отдел