

Министерство образования и науки
Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Приаргунский государственный колледж»

Утверждаю
Заместитель директора по УПР
ГПОУ «ПГК»
Димова О. А.
« 01 » сентября 2022г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

2022 г

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 32.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Организация разработчик: ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

Разработчики:

Мкртчян А.В., руководитель физического воспитания ГПОУ «ПГК»

Рассмотрено
на заседании ПЦК общеобразовательного цикла
Протокол №1 от «1» 09 2022г.
Председатель ПЦК Протасова Протасова Ф. Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. условия реализации программы.....	12
4. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины.....	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.01 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 32.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Ши фр	Наименование компетенций
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	104
самостоятельная работа	48
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,	Уровень освоения	Количество часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	5	
Раздел 1.			32		
Научно-методические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.1. Физическая культура личности	<i>Содержание учебного материала</i>			8	ОК 02,05
	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	2	
	2	Основы здорового образа жизни.	1	2	
	3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	1	2	
	4	Средства профилактики перенапряжения.	1	2	
	Самостоятельная работа			20	
1	Разработка проекта «Спортивная площадка для детского дома»		20		
Раздел 2.				ОК 02, 05	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Тематика практических занятий			12	
	1	Выполнение построений, перестроений. Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений		6	
	2	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений		6	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Тематика практических занятий			12	
	1	Совершенствование: техники бега на короткие дистанции; техники эстафетного бега; техники бега на средние и длинные дистанции; техники метания гранаты на дальность; техники прыжка в длину с разбега		6	ОК 02, 05

	2	Воспитание двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей		6	
Тема 2.3. Настольный теннис	Тематика практических занятий			16	ОК 02, 05
	1	Совершенствование техники передвижений: бесшажные шаги, прыжки рывки.		4	
	2	Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, топ-сит. топс-удар		4	
	3	Совершенствование тактики игры, стилей игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		4	
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации движений, точности, скоростно-силовых качеств, выносливости.		4	
Тема 2.4. Футбол	Тематика практических занятий			16	ОК 02, 05
	1	Совершенствование техники нападения и защиты.		4	
	2	Совершенствование тактики нападения и защиты.		4	
	3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры		4	
	4	Воспитание двигательных качеств: гибкости, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей.		4	
Тема 2.5. Баскетбол	Тематика практических занятий			16	ОК 02, 05
	1	Совершенствование техники нападения и защиты		4	
	2	Совершенствование тактики нападения и защиты		4	
	3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры		4	
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		4	
Тема 2.6. Волейбол	Тематика практических занятий			16	ОК 02, 05
	1	Совершенствование техники нападения и защиты		4	
	2	Совершенствование тактики нападения и защиты		4	
	3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		4	
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		4	
Тема 2.7. Профессионально-	Тематика практических занятий			12	ОК 02, 05

прикладная физическая подготовка	1	Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов		6	
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств		6	
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Тематика практических занятий			12	ОК 02, 05
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями		4	
	2	Занятия методом круговой тренировки		4	
	3	Развитие двигательных качеств: силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей		4	
	Самостоятельная работа			20	
		Подготовка к сдаче норм ГТО		20	
	Итоговая контрольная работа			2	
			Всего:	112	

3. условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона широкого.

Оборудование спортивного зала:

1. Тренажёр эллиптический (1);
2. Тренажёр «TotalTreiner» (1);
3. Велотренажёр (5);
4. Многофункциональный тренажёр «Вейдер» (1);
5. Доска для пресса (3);
6. Штанга с блинами (1);
7. Гантеля (8);
8. Гиря (2);
9. Дорожка беговая (2);
10. Степпер (3);
11. Турник силовой (2);
12. Массажёр электрический (3);
13. Сетка волейбольная (1);
14. Конь гимнастический (1);
15. Козёл гимнастический (1);
16. Перекладина (1);
17. Канат(1);
18. Батут (2).
19. Волейбольный мяч (30)
20. Баскетбольный мяч (30)
21. Футбольный мяч (10)

Технические средства обучения: музыкальный центр, телевизор, персональный компьютер, фотоаппарат и необходимые к ним принадлежности (аудиовидеозаписи, учебно-методическая литература).

Оборудование стадиона широкого профиля:

	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>	<i>длина</i>	<i>ширина</i>	<i>Тип покрытия</i>
1	Поле для мини-футбола со стационарными футбольными воротами	1	40 м	30 м	Песчаный газон
2	Площадка для игры в волейбол со стационарными стойками	1	18 м	9 м	Песчаный газон
3	Круговая беговая дорожка	1	400 м	3 м	Песчаное
4	Сектор для прыжков в длину	1	Зона для разбега-20м, яма для приземления-6м	2 м	Зона для разбега-земля, яма для приземления-песок.
5	Полоса препятствий	1	50 м	4 м	Травяной газон
6	Сектор для метания гранаты	1	80 м	4м	Песчаный газон
7	Полоса для бега на короткие дистанции	1	100м	3м	Песчаный газон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов:

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. – М.: ОИЦ «Академия», 2019.
2. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник. – М. ООО «КноРус», 2019.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
4. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. — М.: Спутник +, 2016. — 104 с.
5. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014
6. Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций, учебное пособие, Ямалетдинова Г.А., 2014.

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Учебное пособие. Здоровье и физическая культура. - М., 2009. – 326 с.
2. Боровских, В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 249 с.
3. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Владос, 2002. – 182 с.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник. - М.: Академия, 2004.
5. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения.- М: Издательский центр «Академия», 2002. – 152 с.
6. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2006. – 256 с.
7. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М: Изд. «Форум», 2009. – 208 с.
8. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 176 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.

3.3. Организация образовательного процесса

Дисциплина Физическая культура тесно связана с общетехническими дисциплинами и профессиональными модулями.

Организация проведения учебных занятий предусмотрена в соответствии с Положением об организации образовательной деятельности в ГПОУ «Приаргунский государственный колледж».

Учебные занятия в колледже проводятся по расписанию в соответствии с утверждёнными учебными планами, рабочими программами, реализуемыми в соответствии с ФГОС СПО.

Расписание предусматривает непрерывность учебного процесса в течение учебного дня, равномерность распределения учебной работы студентов в течение недели. Продолжительность учебного занятия составляет два академических часа

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Методика практические занятия, тестирование, педагогический контроль.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Методика практические занятия, тестирование, педагогический контроль
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Методика практические занятия, домашняя работа, тестирование, педагогический контроль
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Учебно-практические занятия, педагогический контроль
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;	Учебно-тренировочные занятия, тестирование, педагогический контроль.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Учебно-практические занятия, домашние задание, педагогический и самоконтроль контроль.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Учебно-практические занятия, домашние задания, педагогический контроль
Обучающийся должен знать	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Методика - практические занятия, тестирование, педагогический контроль
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Методика - практические занятия, тестирование, педагогический контроль
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Методика - практические занятия, тестирование, педагогический контроль