

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«Вельский сельскохозяйственный техникум имени Г. И. Шибанова»
(ГАПОУ АО «ВСТ»)

УТВЕРЖДАЮ
зам.директора по учебной работе
ГАПОУ АО «ВСТ»
 С.Н. Рохина
«16» сентября 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО
ЦИКЛА
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Вельск 2016

Рабочая учебная программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальностям:

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения
относящейся к укрупненной группе **08.00.00 Техника и технологии строительства**

21.02.04 Землеустройство
относящейся к укрупненной группе **21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия**

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
относящейся к укрупненной группе **23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта**

35.02.07 Механизация сельского хозяйства
35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства
относящейся к укрупненной группе **35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство**

и соответствует техническому профилю.

Разработчик: Зорин Владимир Степанович, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ АО «ВСТ»

Рекомендована М(Ц)К общеобразовательных дисциплин,
протокол №__ от _____ 20__ г.

Председатель МЦК _____/Осекина Ю.А./

Рецензенты: _____/Палицына Н. В., методист ГАПОУ АО «ВСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
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 программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения
*относящейся к укрупненной группе 08.00.00 Техника и технологии
строительства*

21.02.04 Землеустройство
относящейся к укрупненной группе **21.00.00 Прикладная геология, горное
дело, нефтегазовое дело и геодезия**

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
относящейся к укрупненной группе **23.00.00 Техника и технологии
наземного транспорта**

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства
относящейся к укрупненной группе **35.00.00 Сельское, лесное и рыбное
хозяйство**

и соответствует техническому профилю.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
Практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Написание рефератов	
Аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значение. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их форма и содержание. Организация занятий, основные принципы их построения.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика	Практические занятия	72	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	12	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений	10	
Тема 2.3. Эстафетный бег.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Овладение техникой эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и Т.Д.).	12	
Тема 2.4. Бег на средние дистанции.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники эстафетного бега.	10	
Тема 2.5. Бег на длинные дистанции.	Овладение техникой бега на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание	14	

	комплексов специальных упражнений. Воспитание выносливости.		
Тема 2.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Выполнение контрольного норматива: бег 30,60,100 метров Выполнение К.Н.: прыжка в длину. Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	14	
	Самостоятельная работа	66	
	Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 3. Волейбол	Практические занятия		
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	14	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Техника нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	12	
Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Техника прямого нападающего удара. Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре	14	
Тема 3.4. Техника владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	6	
	Самостоятельная работа	36	
	Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		

Раздел 4. Баскетбол	Практические занятия	44	
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	10	
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	10	
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.	14	
Тема 4.4. Техника владения баскетбольным мячом.	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок».	10	
	Самостоятельная работа	30	
	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 5. Гимнастика	Практические занятия	4	
Тема 5.1. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине - зачет	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	4	
	Самостоятельная работа	36	
	Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Выполнение комплексов упражнений		
Итого:		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь;
- музыкальный центр.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс Лях В.И., Зданевич А.А., М: «Просвещение», 2015

Дополнительные источники:

- Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехи. Ун-та. 2009.
- Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич - М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
- Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебнометодическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: - СПб.: СПбГТУ, 1999.
- Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2009.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Раздел 1. Легкая атлетика	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Демонстрация практического задания.
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Проверка усвоения практических навыков
Тема 1.3. Эстафетный бег.	(тестирование физических качеств и физической подготовленности студентов по легкой атлетике).
Тема 1.4. Бег на средние дистанции.	Демонстрация умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством легкой атлетики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции.	Применение знаний техники выполнения легкоатлетических упражнений для физического развития и укрепления здоровья человека.
Тема 1.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Демонстрация знания роли и значения легкоатлетических упражнений для физического развития человека.
	Анализ результатов тестирования (по разделу легкая атлетика) физических качеств по дневнику самоконтроля
Раздел 2. Волейбол	
Демонстрация умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством игры в волейбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрация выполнения практического задания. - Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по волейболу). Использование знаний техники игры в волейбол для физического развития и укрепления здоровья человека.
Демонстрация знания роли и значения игровых видов спорта для физического развития человека.	Анализ результатов тестирования (по разделу волейбол) физической подготовленности, физических качеств по дневнику самоконтроля
Раздел 3. Баскетбол	
	Демонстрация выполнения практического задания. Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической п одгото

<p>Демонстрация умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством игры в баскетбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Демонстрация знания роли и значении игровых видов спорта для физического развития человека.</p>	<p>в ленинских студентах по баскетболу). Использование знаний техники игры в баскетболе для физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Анализ результатов тестирования (по разделу баскетбол) физической подготовленности по дневнику самоконтроля</p>
<p>Раздел 4. Гимнастика</p> <p>Демонстрация умения использования физкультурно - оздоровительной деятельности посредством гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Демонстрация знания роли и значении гимнастики для физического развития человека и здорового образа жизни.</p>	<p>Демонстрация выполнения практического задания: комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации.</p> <p>Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по гимнастике), комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации.</p> <p>Использование знаний техники игры в баскетболе для физического развития и укрепления здоровья человека.</p>