

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДМИТРИЕВСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 35.02.05 АГРОНОМИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.05 Агрономия

Организация-разработчик: Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

Разработчики:

Азаров В.В. руководитель физической культуры областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.05 Агрономия.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.00 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;

знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 304 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часа;
самостоятельной работы обучающегося 152 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)	304
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	152
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	152
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

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, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	4	
	1.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.	2	
	2.Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной сложности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - Физические качества человека - Воспитание физических качеств	4	
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	16	
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.	2	
	2. Техника бега на короткие дистанции, Специальные упражнения легкоатлета.	2	
	3. Техника бега на короткие дистанции. Фазы бега	2	
	4. Техника бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.	2	
	5. Техника бега на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета.	2	
	6. Техника бега по пересеченной местности. Специальные упражнения легкоатлета	2	
	7. Кросс. Показать технику бега и выполнить норматив в кроссе: девушки- 2км, юноши - 3км.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - правила соревнований в беге на короткие дистанции - правила соревнований в беге на средние дистанции - правила соревнований в беге на длинные дистанции - стартовое ускорение - эстафетный бег 4x100м, 4x400м - марш - бросок. Техника бега	16	
Тема 3 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	9	
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях гимнастикой.	2	
	2. Сгибание рук, подтягивание на перекладине. Комплексы УГТ. Зачет.	2	
	4. Опорные прыжки для юношей и девушек	2	
	5.Вольные упражнения. Акробатика.	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: -висы на перекладине - виды гимнастики - достижения российских гимнастов на Олимпийских играх</p>	<p>6ч.- 1сем. 3ч.- 2сем.</p>	
Тема 4 Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	24	
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях волейболом.	2	
	2. Техника игры. Передача мяча снизу, сверху. Подачи мяча.	4	
	3. Техника игры в нападении и защите. Двусторонняя игра.	6	
	4. Инструкторская и судейская практика. Оценка судейства	6	
	5. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства.	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - судейская жестикуляция - правила соревнований - достижения российских волейболистов на Олимпийских играх - техника игра в нападении и защите - тактика игры в нападении и защите</p>	17	
Тема 5 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	9	
	1. История возникновения и развития тенниса. Меры безопасности при занятиях теннисом.	2	
	2. Специальные упражнения для развития координации , скорости и плечевой части тела.	2	
	3. Техника выполнения подачи и приёма мяча. (Вращение, подрезка, накат). Зачет.	2	
	4. Учебная игра.	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - правила соревнований - игра с напарником - достижения российских теннисистов - история возникновения настольного тенниса</p>	6	
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	28	
	1. История возникновения и развития баскетбола. Меры безопасности при занятиях баскетболом	4	
	2. Техника игры: ведение мяча, броски по кольцу	6	
	3. Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра	6	
	4. Техника игры: передачи мяча, броски по кольцу. Двусторонняя игра. Зачет.	2	
	5. Техника игры: передачи мяча, броски по кольцу. Двусторонняя игра.	4	
	6. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства	6	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований - достижения российских баскетболистов на Олимпийских играх - судейская жестикуляция - техника игра в нападении и защите - тактика игры в нападении и защите 	32ч.-3сем. 4ч.-4сем.	
Тема 7 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	12	
	1. История возникновения и развития лыж. Меры безопасности при занятиях лыжной подготовкой	2	
	2. Правила подбора лыж. Инвентарь, одежда, обувь. Способы передвижения на лыжах.	2	
	3. Техника передвижения на лыжах. Попеременные лыжные хода	2	
	4. Техника передвижения на лыжах. Одновременные лыжные хода	2	
	5. Способы подъемов в гору: «елочкой», «полу-ёлочкой», «лесенкой»	2	
	6. Преодоление дистанции в условиях соревнований юноши-5км, девушки-3км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы:	8	
	<ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований - достижения российских лыжников на Олимпийских играх - условия хранения лыж - условия смазки лыж - развитие лыжного спорта в России - место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания - коньковый ход. Техника хода, методика обучения 		
Тема 8 Гандбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	10	
	1. История возникновения и развития. Меры безопасности при занятиях гандболом.	2	
	2. Техника игры в нападении и защите. Броски по воротам, передача мяча, ввод мяча в игру	2	
	3. Тактика игры. Передвижение по площадке, виды расстановки, комбинации.	2	
	4. Инструкторская и судейская практика. Оценка судейства	2	
	5. Двусторонняя игра с судейством. Оценка судейства.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы:	6,5	
	<ul style="list-style-type: none"> - судейская жестикуляция - правила соревнований - достижения российских гандболистов - техника игра в нападении и защите - тактика игры в нападении и защите 		
Тема 9 Туризм	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	8	
	1. Укладка и транспортировка рюкзаков. Выбор места и разбивка бивака. Меры безопасности в турпоходе. Зачет.	2	

	Содержание учебного материала;		
	2. Организация бивака. Установка палатки. Оказание первой медицинской помощи	2	
	3. Туристическая эстафета с проверкой туристических навыков.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - основы топографии - ориентирование по компасу - ориентирование по карте	5,5	
Тема 10. Нетрадиционные виды двигательной активности	Содержание учебного материала:	4	
	1. Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью. Шейпинг.	2	
	2. Гидроаэробика. Спортивная аэробика.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Динамические комплексы упражнений ушу Гимнастическая методика хатха-йоги	4	
Тема 11 Аутогенная тренировка	Содержание учебного материала:	2	
	1. Дыхание как метод саморегуляции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Психорегулирующие упражнения	2	
Тема 12 Тестирование занимающихся физическими упражнениями	Содержание учебного материала:	6	
	1.Определение физического развития. Основные индексы	2	
	2.Показатели эстетически совершенной фигуры.	2	
	3.Показатели физической подготовленности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Функциональные возможности молодого организма	6	
Тема 13 Физическое воспитание обучающихся специального отделения	Содержание учебного материала:	6	
	1.Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.	2	
	2.Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечнососудистой системы.	2	
	3.Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях дыхательной системы. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях органов пищеварения Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях почек Профилактика и коррекция зрения.	6	
Тема 14 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	10	
	1. Бег 100м. Совершенствование техники бега. Метание гранаты. Эстафетный бег	2	
	2. Бег 100м. Метание гранаты. Кроссовый бег 2-3км.	2	
	3.Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжков. Кроссовый бег 2-3км.	2	
	4. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков. Кроссовый бег 2-3км	2	
	5. Кросс. Показать технику бега и выполнить норматив: юноши- 3км, девушки -2км.	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Подготовка сообщений, рефератов на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды легкой атлетики - виды прыжков - виды метаний - виды бега - достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх - правила соревнований 	10	
Тема 11 Плавание	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:	4	
	1. Ознакомление со способами плавания. Меры безопасности при занятиях плаванием	2	
	2. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные упражнения	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Подготовка сообщений, рефератов на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований - достижения российских пловцов на Олимпийских играх - способы плавания брасс, баттерфляй 	4	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	152/304	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале и на стадионе.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические бруссы;
- шведская стенка;
- перекладина;
- ворота (футбольные, гандбольные, хоккейные)
- волейбольная , баскетбольная, гандбольные площадки;
- открытый стадион;
- зал силовых упражнений;
- др. необходимое оборудование

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Учебник для СПО, «Академия», 2014г. – 304с.
2. Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И, Погадаев. Учебник для СПО – 14-е изд., «Академия», 2014. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура. В помощь студенту (конспект лекций).- М. 2005
2. Настольная книга учителя физкультуры. - М 2003 АСТ «Астрель»
3. Легкая атлетика А.Н. Сирис, А.Н.Макаров, В.П.Теннов М. «Просвещение» 2009
4. Лыжный спорт. Е.И.Кудрявцева М. «ФиС» 2009
5. Волейбол А.Поташник М. «ФиС» 2010
6. География туризма. Практикум 2010 «ОИЦ» «Академия»
7. Лечебная физкультура новейший справочник. И.В, Милюкова, Т.А. Евдокимова. «Сова» г.Санкт-Петербург 2010

Интернет - ресурсы

1. <http://www.sovsportizdat.ru/>-Издательский дом «Советский спорт»
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/> - Википедия – свободная энциклопедия(9.07.2012).
3. <http://lib.sportedu.ru/>-Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре(9.07.2012)
4. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»(9.07.2012)
5. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «Физическая культура в школе»(9.07.2012)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни	-Наблюдение в процессе текущей учебной деятельности; -Контрольно-учетные уроки; -Использование образовательных контрольно-измерительных материалов на бумажном и электронном носителях; - зачёт, дифференцированный зачет

Разработчик:

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

Руководитель физического воспитания

В.В.Азаров