

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

ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

Рабочая 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: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум».

Разработчики:

Азаров В.В. – руководитель физического воспитания областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, входит в состав укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Программа учебной дисциплины используется в профессиональной подготовке обучающихся по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина относится к группе Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

Рабочая программа ориентирована на достижение **следующих целей:**

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья;
- расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и воспитание умений применять их в различных сложных условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных(силовых, скоростных, выносливости и гибкости) и координационных способностей (быстроты и согласованности действий, вестибулярной устойчивости ...)
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности и спортивной тренировки, значение занятий для будущей трудовой деятельности, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладания;
- воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению.

В результате освоения учебной дисциплины студент **должен уметь проводить:**

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью ;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования;
- судейство соревнований по видам спорта;

В результате освоения учебной дисциплины студент **должен знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовки;
- правила и способы планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 328 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 44 часа;

самостоятельной работы студента 284 часа.

Дисциплиной предусмотрена домашняя контрольная работа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.4 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Обязательная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
практические занятия	44
контрольные зачеты	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	284
Дисциплиной предусмотрена домашняя контрольная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа студента	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Роль физической культуры в современном обществе. Меры безопасности по видам спорта, правила и судейство.	Значение физической культуры. Меры безопасности по изучаемым видам спорта. Техника выполнения и правила игры. Судейство соревнований по видам спорта. Тестирование.	перед новой темой 2	1
	Самостоятельная работа: 1. Подготовить реферат на одну из тем по разделу физическая культура. 2. Составить кроссворд (используя основные понятия из области физическая культура). 3. Самостоятельное применение средств физического воспитания	20	3
Раздел 1.	Легкая атлетика.		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Специальные упражнения бегуна. Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2	2
	Самостоятельная работа Челночный бег – техника разворотов, торможения и ускорения. Эстафетный бег. Контрольные упражнения в беге на 60, 100 м, челночном беге.	22	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Высокий старт. Техника бега на средние дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа Бег на 1000м и 3000м Упражнения на скоростную выносливость, выносливость. Контрольное упражнение в беге на 1000м и 3000м	18	
Тема 1.3. Толкание ядра	Специальные упражнения толкателя. Техника выполнения упражнений.	2	2 2 3

			3
	Самостоятельная работа Специальные упражнения толкателя Толкание ядра на технику и дальность Контрольные нормативы по толканию – на технику и дальность. Виды толкания (боком к направлению толкания, со скачка).	20	
Тема 1.4. Спортивная ходьба	Специальные упражнения Техника спортивной ходьбы	2	2
	Самостоятельная работа Специальные упражнения. Техника выполнения ходьбы. Контрольные нормативы ходьбы – на технику.	16	
Раздел 2.	Гимнастика ОРУ в шеренге, в круге, в движении, в парах, на координацию, на силу, с предметами ...		
Тема 2.1. Акробатика	Кувырки – вперед и назад, в прыжке, прогнувшись	2	2
	Самостоятельная работа Стойки Кувырки, колесо. Соединения элементов в комбинации Стойки - мостик, березка, на голове Колесо. Элементы спортивной акробатики. Комбинации	26	3
Тема 2.2. Высокая перекладина.	Выкрут, подъем переворотом, выход силой, подъем разгибом, спады.	2	2
	Самостоятельная работа 1. Выполнение элементов на силу 2. Выполнение комбинации на высокой перекладине обороты, перехваты, соскоки Упражнения на силу на перекладине. Комбинации	14	3
Тема 2.3. Брусья	Махи, стойки, кувырок, стойка на плечах, соскоки.	4	2 3

	Самостоятельная работа 1. Выполнение элементов на силу 2. Выполнение кувырка 3. Соскоки различной сложности 4. Комбинации с элементами различной сложности Комбинации	12	3
Тема 2.4 Кольца	Махи, висы, выход силой, угол, кувырок, соскок.	2	2 3
	Самостоятельная работа 1 Выполнение выхода на 2 руки из глубокого хвата. 2 Удержание уголка 3 Соскок .Комбинация на кольцах.	12	3
Раздел 3.	Спортивные игры		
Тема 3.1. Футбол	.Остановки мяча ногой, грудью. Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой.	4	2
	Самостоятельная работа Вбрасывание. Удары по воротам. Учебная игра.	20	
Тема 3.2. Волейбол	Стойки и перемещения. Передачи.	4	2
	Самостоятельная работа Подачи. Прием мяча. Нападающие удары и блокирование. Учебная игра	22	
Тема 3.3 Баскетбол	Стойки и перемещения (ведение), остановки. Учебная игра.	4	2
	Самостоятельная работа Передачи и прием мяча на месте и в движении.	20	

	Броски с места и в движении. Финты Оработка технических элементов от простых к сложным – индивидуально, в парах, тройках ... Выполнение технических и тактических действий. Учебная игра. Судейство соревнований.		
Раздел 4.	Силовая подготовка		
Тема 4.1 Силовая подготовка	Упражнения на основные группы мышц: - с гирей - лесенка - с собственным весом - с отягощением - на тренажерах	2	2
	Самостоятельная работа Работа с собственным весом Работа с отягощениями Работа на тренажерах Комплексы упражнений Упражнения на основные группы мышц: - 10 упражнений на силу, комплексы - сдача норматива	14	3
Раздел 5.	Борьба		
Тема 5.1 Приемы в стойке	Специальные упражнения и страховка	2	2
	Самостоятельная работа Специальные упражнения Самостраховка, растяжка Приемы в стойке Приемы в стойке: - броски с использованием бедра - броски с захватом ноги - мельница, ножницы	12	3
Тема 5.2 Бокс	Элементы бокса: Стойка и перемещения.	2	

	Самостоятельная работа Удары руками: - имитация, бой с тенью. - работа в парах на лапы (на месте и в движении).	10	
Тема 5.3 Основы рукопашного боя	Основы рукопашного боя: Стойка и удары руками на месте, в движении.	2	2
	Самостоятельная работа Блоки: - имитация и работа в парах (удар-блок) Удары ногами: в воздух и на лапы, приемы (от ударов, против оружия), серии, мини схватки (блок – удар)	10	
Тема 5.4 Освобождение от захватов	Освобождение от захватов.	2	3
	Самостоятельная работа 1 стойки и перемещения 2 работа рук и ног 3 мини-схватки Техника ирими и тенкан, манада: - работа в партере - работа в стойке с захватом рук и одежды, мини схватки	14	3
	Дифференцированный зачет	2	3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи, сетки, кольца, стойки, перекладина, брусья, кольца, маты.

Оборудование тренажерного зала: шведская стенка, комплект тренажеров, штанги, гири, гантели.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, механическое табло, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /(А.А. Бишаева). – 7-е изд., стер. – М. издательский центр « Академия»2014.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура (базовый уровень). Андрюхина Т.В. Третьякова Н.В.Русское слово 2013г
2. Физическая культура для профессионально – технических и учебных заведений . – М.: «Всш.шк.» 2000г
3. Физическое воспитание. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. – М.: «Всш.шк.» 2000г
4. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство Аристель», 2003.
5. Массовая физическая культура. В.А.Маслякова. – М.: «Высш.шк.», 1991.
6. Физическая культура: Практ. Пособие/Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш.шк.,1989.
7. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И. Погадаев. – М.: ФиС, 2000.

Интернет-ресурсы:

Основы техники бега на дистанции 100 и 200 метров.

[Электронный ресурс].URL:<http://www.rusatletics.com> (дата обращения 25.08.2015г)

Выступление мастеров-гимнастов. [Электронный ресурс].URL:<http://www.Kmssport.ru> (дата обращения 25.08.2015г)

Элементарные упражнения на снарядах, подборка упражнений на снарядах, зачетные упражнения на брусьях и перекладине, чудеса на турнике.

[Электронный ресурс].URL:<http://www.Smotri.com>.(дата обращения 25.08.2015г)

10 упражнений на снарядах, TOP 10 MOVES OF 2010, Street Workaut Кыргызтан 2013.

[Электронный ресурс].URL:<http://www.Youtube.com>.(дата обращения 26.08.2015г)

Лучшие броски, броски в игре, техника баскетбола [Электронный ресурс].URL:<http://www.bazecamp.net/uroki-basketbola/>.(дата обращения 26.08.2015г)

Основы атаки, атака первым темпом, удары в разминке, блокирование.

Академия футбола, финты в игре в футбол. [Электронный ресурс].URL:<http://www.Fizkult-ura.ru>(дата обращения 26.08.2015г)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения</i>	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Учебный диалог
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Опрос, показ
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Показать
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Проведение спортивных мероприятий
<i>Знания</i>	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Учебный диалог
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Тестирование
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия