

Министерство образования Республики Карелия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия
«Сортавальский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского
хозяйства

(базовая подготовка среднего профессионального образования)

Сортавала 2018

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, утвержденным Приказом Министерства образования и науки России от 07.05.2014 № 457

Одобрена цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин сельскохозяйственного направления на заседании 31 августа 2018 г. Протокол № 1
Председатель цикловой комиссии: Т.А. Денисова

Автор: Берестова Л.В., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов, отводимое на освоение рабочей 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	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе: практические занятия	158
зачеты	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	164
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Тематика домашних заданий	Уровень освоения
		лекции	ПЗ	СР		
1	2	3	4	5	6	7
Физическая культура		6	154	164		
2 курс обучения						
Раздел 1. Теоретическая часть.		2		2		
1	Профилактика травматизма при занятиях физкультурой и спортом.				соответствующая литература	1
Самостоятельная работа. Профилактика травматизма при занятиях физкультурой и спортом		2		2	Подготовка к опросу на уроке	
Раздел 2. Практическая часть			58	62		
Тема 2.1 Легкая атлетика			16	20		
2	ПЗ № 1. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет: прыжки в длину с места.		2		Силовые упражнения	2
3	ПЗ № 2. Техника бега на короткие дистанции: старт, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке.		2		Силовые упражнения	2
4	ПЗ № 3. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега; разбег, толчок, приземление. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, финиширование.		2		Беговая тренировка	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием выносливости: кроссовая подготовка, прыжки на скакалке.				10		
5	ПЗ № 4. Силовая подготовка легкоатлета. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование.		2		Силовые упражнения	2
6	ПЗ № 5. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, попадание на планку, толчок, полет, приземление. Техника бега на средние дистанции.		2		Беговая тренировка	2
7	ПЗ № 6. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции в зависимости от рельефа местности, финиширование.		2		Силовые упражнения	2
8	ПЗ № 7. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финишное ускорение.		2		Комплекс упражнений для разминки	2
9	ПЗ № 8. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финишное ускорение. Силовая подготовка легкоатлета.		2		силовые упражнения	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием скоростных качеств: кроссовая подготовка с ускорением.				10		
Тема 2.2 Спортивные игры			10	10		
Тема 2.2.1 Волейбол			4	10		
10	ПЗ № 9. Способы передачи мяча: сверху, снизу. Виды подачи: верхняя, нижняя, боковая. Прием мяча после подачи. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейство в волейболе. Работа со скакалкой.				10		
11	ПЗ № 10. Прием мяча после подачи. Передача на 3-й номер. Игра в защите и нападении. Учебная игра.		2		Силовые упражнения	2
Тема 2.2.2 Баскетбол.			6			
12	ПЗ № 11. Передача мяча в движении, бросок после ведения. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра		2		Правила соревнований	
13	ПЗ № 12. Ведение мяча с сопротивлением и без. Бросок после ведения из-под кольца.		2		Силовые упражнения	2

	Штрафной бросок. Учебная игра				
14	ПЗ № 13 Выполнение различных технических приемов игры в баскетбол. Учебная игра.		2		Правила соревнований 2
Тема 2.3 Лыжная подготовка			18	20	
15	ПЗ № 14. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Выбор инвентаря. Организация самостоятельных занятий.		2		Подготовка одежды для занятий 2
16	ПЗ № 15. Техника двухшажного попеременного хода. Техника одношажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3 км.		2		Дистанция 2 км. 2
17	ПЗ № 16. Совершенствование техники попеременного хода и одношажного хода. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.		2		Дистанция 3км 2
Самостоятельная работа. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника попеременных и одновременных ходов, техника подъемов и спусков на склонах различной крутизны. Прохождение дистанции 2-3 км на трассе с различным рельефом				10	
18	ПЗ № 17. Совершенствование техники попеременного и одношажного ходов. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км.		2		Дистанция 2 км. 2
19	ПЗ № 18. Совершенствование техники подъемов: «елочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.		2		Совершенствование попеременного хода 2
20	ПЗ № 19. Совершенствование техники спусков и поворотов. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором». Прохождение дистанции 5 км.		2		Совершенствование техники подъемов 2
21	ПЗ № 20. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Способы преодоления препятствий. Прохождение дистанции 5 км.		2		Дистанция 3 км. на время 2
Самостоятельная работа. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника «свободного» хода, повороты на склонах различной крутизны. Торможение. Прохождение дистанции 2-3 км на трассе с различным рельефом				10	
22	ПЗ № 21 Техника свободного хода. Прохождение затяжных подъёмов. Дистанция 3 км.		2		«свободный»ход 2
23	ПЗ № 22. Прохождение дистанции 3 и 5 км. Любым ранее изученным способом.		2		Дистанция 3 км. 2
Тема 2.2 Спортивные игры			10	10	
Тема 2.2.2 Баскетбол			4	10	
24	ПЗ № 23. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Учебная игра.		2		Правила соревнований 2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейство в баскетболе. Работа со скакалкой.				10	
25	ПЗ № 24. Выполнение различных технических приемов игры в баскетболе: ведение, бросок после ведения, штрафной бросок. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой 2
Тема 2.2.1 Волейбол			6		
26	ПЗ № 25. Совершенствование приемов и передач мяча. Совершенствование подачи на выбор. Прием мяча после подача, передача на 3-й номер. Правила соревнований.		2		Правила соревнований 2
27	ПЗ № 26. Прием мяча после подачи. Передача на 3-й номер. Игра в защите и нападении. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой 2
28	ПЗ № 27. Выполнение технических приемов игры в волейболе. Правила соревнований. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой 2
Тема 2.1 Легкая атлетика			6		
29	ПЗ № 28. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет: прыжки в длину с места.		2		Комплекс упражнений для разминки 2

30	ПЗ № 29. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке/		2		Комплекс упражнений для разминки	2
31	ПЗ №30 Контрольные нормативы		2		Кроссовая подготовка	
3 курс обучения						
Раздел 1. Теоретическая часть			2		2	
1	Тема: Здоровый образ жизни в жизни студента.	2			Подготовка к устному опросу	1
Самостоятельная работа. Способы ориентирования на местности				2	Подготовка к устному опросу	
Раздел 2. Практическая часть			54		58	
Тема 2.1 Легкая атлетика			10		12	
2	ПЗ № 1. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет по прыжкам в длину с места.		2		Беговая тренировка	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием выносливости: кроссовая подготовка, прыжки на скакалке				6		2
3	ПЗ № 2. Техника бега на короткие дистанции: старт, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке		2		Беговая тренировка	2
4	ПЗ № 3. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, попадание на планку, полет, приземление. Тестовый зачет по силовой подготовке.		2		Беговая тренировка	2
5	ПЗ № 4. Техника бега на средние дистанции: бег по дистанции, финишное ускорение. Силовая подготовка легкоатлета.		2		Силовые упражнения	2
6	ПЗ № 5. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега: разбег, толчок, приземление. Кроссовая подготовка		2		Силовые упражнения	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием скоростных качеств: кроссовая подготовка с ускорениями. Беговая тренировка				6		
Тема 2.2 Спортивные игры.			10		20	
Тема 2.2.1 Баскетбол			6		4	
7	ПЗ № 6. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра		2		Работа со скакалкой	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейства в баскетболе.				6		
8	ПЗ № 7. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления. Бросок после ведения из-под кольца. Штрафной бросок. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой	2
9	ПЗ № 8 Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления. Бросок после ведения из-под кольца. Штрафной бросок. Учебная игра.		2			
Тема 2.2.2 Волейбол.			4		4	
10	ПЗ № 9. Передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Виды подачи: боковые, нижняя прямая, верхняя прямая. Прием после подачи. Учебная игра.		2		Силовые упражнения	2
11	ПЗ № 10. Прием мяча после подачи. Передача мяча на 3-й номер. Игра в защите и в нападении. Учебная игра.		2		Силовые упражнения	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейства в волейболе.				6		
Тема 2.3 Лыжная подготовка			10		16	
12	ПЗ № 11. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма на занятиях. Выбор инвентаря. Организация самостоятельных занятий.		2		Подбор одежды для занятий	2

13	ПЗ №12. Совершенствование техники попеременного и одношажного ходов. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.		2		Дистанция 2 км.	2
Самостоятельная работа. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника двухшажного попеременного хода Дистанция 3 км				8		
14	ПЗ № 13. Совершенствование техники подъемов: «елочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом. Дистанция 3 км.		2		Дистанция 3 км	2
Самостоятельная работа. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника «свободного» хода Дистанция 5 км				8		
15	ПЗ № 14. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Способы преодоления препятствий. Дистанция 5 км.		2		Дистанция 3 км	2
16	ПЗ№ 15. Прохождение дистанции 3 и 5 км любым ранее изученным способом.		2		Дистанция 3 км	2
Тема 2.2.1 Баскетбол			4			
17	ПЗ № 16. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
18	ПЗ № 17. Выполнение технических приемов игры в баскетбол: ведение, бросок после ведения, штрафной бросок.		2		Работа со скакалкой	2
Тема 2.2.2 Волейбол			6			
19	ПЗ № 18. Совершенствование приемов и передач мяча. Совершенствование подачи на выбор, приема мяча после подачи. Передача на 3-й номер. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой	2
20	ПЗ № 19. Совершенствование приемов и передачи мяча. Совершенствование подачи на выбор. Учебная игра.		2		Силовые упражнения	2
21	ПЗ № 20. Выполнение технических приемов игры в волейбол. Правила соревнований. Правила судейства		2		Силовые упражнения	2
22	ПЗ № 21. Совершенствование передач мяча: двумя руками сверху и снизу. Совершенствование подачи по выбору. Учебная игра.		2		Силовые упражнения	
23	ПЗ № 22. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Учебная игра		2		Силовые упражнения	2
24	ПЗ № 23. Совершенствование техники подач. Прием после подачи. Передача на 3-й номер. Учебная игра		2		Работа со скакалкой	
25	ПЗ № 24. Игра в защите. Блок. Прием после атакующего удара		2		Работа со скакалкой	2
26	ПЗ № 25. Игра в нападении, атакующий удар		2		Работа со скакалкой	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейства в волейболе				10		
27	ПЗ № 26. Выполнение технических приемов игры в волейбол. Правила соревнований		2		Правила игры в волейбол	2
28	ПЗ № 27. Учебная игра без нападающего удара		2		Правила судейства	2
29	ПЗ № 28. Учебная игра с нападающим ударом		2		Правила судейства	2
4 курс обучения						
Раздел 1. Теоретическая часть.			2		2	
1	Тема: «Способы ориентирования на местности»		2		Подготовка к устному опросу	1
Самостоятельная работа. «Способы ориентирования на местности»				2	Подготовка к устному опросу	
Раздел 2. Практическая часть			48		50	
Тема 2.1 Легкая атлетика			16		16	
2	ПЗ № 1. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет по прыжкам в длину с места.		2		Беговая тренировка	2

3	ПЗ № 2. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке.		2		Силовые упражнения	2
4	ПЗ № 3. Техника бега на средние дистанции: бег по дистанции, финишное ускорение. Тестовый зачет по силовой подготовке.		2		Беговая тренировка	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием выносливости: кроссовая подготовка, работа на скакалке.				8		
5	ПЗ № 4. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега: разбег, толчок, приземление. Кроссовая подготовка		2		Силовые упражнения	
6	ПЗ № 5. Силовая подготовка легкоатлета. Техника бега на средние дистанции: бег по дистанции, финишное ускорение		2		Беговая тренировка	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием скоростных качеств: кроссовая подготовка с ускорениями.				8		
7	ПЗ № 6. Техника бега на короткие дистанции: старт, финишное ускорение.		2		Силовые упражнения	2
8	ПЗ № 7. Кроссовая подготовка: бег по дистанции в зависимости от рельефа местности. Силовая подготовка легкоатлета.		2		Силовые упражнения	2
9	ПЗ № 8. Выполнение контрольных нормативов по видам легкой атлетики.		2		Дистанция 3 км	2
Тема 2.2 Спортивные игры			20	12		
Тема 2.2.1 Баскетбол			10	6		
10	ПЗ № 9. Передача мяча в движении, бросок после ведения. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
11	ПЗ № 10. Ведение мяча с сопротивлением и без. Бросок после ведения из-под кольца. Штрафной бросок. Учебная игра.		2		Силовые упражнения	2
12	ПЗ № 11. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Учебная игра		2		Работа со скакалкой	2
13	ПЗ № 12. Выполнение различных технических приемов игры в баскетбол. Правила соревнований. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейства в баскетболе. Правила соревнований				6		
14	ПЗ № 13. Выполнение технических приемов игры в баскетбол: ведение мяча, бросок после ведения, штрафной бросок. Учебная игра		2		Правила соревнований	2
Тема 2.2.2 Волейбол			10	12		
15	ПЗ № 14. Совершенствование передач мяча: двумя руками сверху и снизу. Совершенствование подачи по выбору. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейства в волейболе.				6		
16	ПЗ № 15. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Учебная игра		2		Правила соревнований	2
17	ПЗ № 16. Совершенствование техники подачи. Прием после подачи. Передача на 3-й номер. Учебная игра		2		Работа со скакалкой	2
18	ПЗ № 17. Игра в защите. Блок. Прием после атакующего удара. Игра в нападении. Атакующий удар.		2		Работа со скакалкой	2
19	ПЗ № 18. Выполнение технических приемов игры в волейбол. Правила соревнований.		2		Правила соревнований	2
Самостоятельная работа. Работа над развитием силовых качеств: подтягивания на перекладине различной высоты, отжимания, упражнения на пресс.				6		
Тема 2.4 Гимнастика.			4			

20	ПЗ № 19. Составление комплекса утренней гимнастики, Упражнения для растягивания. Упражнения на гибкость.		2		Составление комплекса утренней гимнастики	2
21	ПЗ № 20. Акробатика, кувырки вперед, кувырки назад		2		Составление комплекса утренней зарядки	
Тема 2.3 Лыжная подготовка			8	8		
22	ПЗ № 21. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма на занятиях. Выбор инвентаря. Организация самостоятельных занятий		2		Подготовка одежды для занятий	2
23	ПЗ № 22. Совершенствование техники 2-х шажного попеременного хода и одношажного хода. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.		2		Дистанция 3 км	2
24	ПЗ № 23. Совершенствование спусков с горы, дистанция 3 км.		2			
25	ПЗ № 24 Похождение дистанции 3 км свободным ходом.		2			
Самостоятельная работа. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: попеременный ход, техника спусков, подъемов.				8		

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2014.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2014.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2013.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2010.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2010.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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	выполнение индивидуальных заданий сдача нормативов
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	выполнение индивидуальных заданий
сновы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
91-100	5	Отлично
76-90	4	Хорошо
60-75	3	Удовлетворительно
Менее 60	2	Не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений преподавателем определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.