

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
Бузулукский колледж промышленности и транспорта

Предметно - цикловая комиссия общеобразовательных, общепрофессиональных и правовых
дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04 Физическая культура»

Специальность
35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

Квалификация выпускника
техник-механик

Форма обучения
очная

Бузулук 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»/сост. Матвеев С.В. – Бузулук: БКПТ ОГУ, 2021. -12с.

Содержание рабочей программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016г. № 1564, рабочего учебного плана.

Рабочая программа разработана в соответствии с положением и шаблоном, утвержденными в БКПТ ОГУ.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы.....	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Структура и содержание дисциплины.....	6
3.Условия реализации программы.....	10
3.1 Требования к минимальному материально-техническому оснащению.....	10
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	10
3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	10
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	11

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования» и предназначена для реализации Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и изучается на 2,3,4 курсах.

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

Базовая часть

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-11	<ul style="list-style-type: none">- 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 специальности	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;- средства профилактики перенапряжения.

Вариативная часть – не предусмотрена

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	174
<i>Самостоятельная работа</i>	
Объем образовательной программы	170
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	170
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
Контрольная работа	Не предусмотрено
консультации	4
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и дифференцированного зачета	

2.2 Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Введение Основы знаний о физической культуре.	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	6(2)	ОК. 01-11
Раздел 1	<i>Легкая атлетика</i>		
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК. 01-11
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Обучение технике бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу 3. Обучение технике бега на длинные дистанции и бегу на стадионе и попересеченной местности 4. Техника эстафетного бега	6 6 12 6	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся.	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 1.2 Техника спортивной ходьбы, эстафетного бега и прыжков в длину	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК. 01-11
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Обучение технике метания гранаты	10	
	2. Эстафетный бег и прыжки в длину	8	
3. Итоговое занятие.	6		
Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
Самостоятельная работа обучающихся.	<i>Не предусмотрено</i>		
Раздел 2.	<i>Спортивные игры</i>		
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК. 01-11
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке. Прием, передача мяча	12	
	2. Обучение нижней и верхней прямой подаче	12	
	3. Обучение нападающему удару, блокированию, страховки у сетки	12	
4. Обучение тактике игры в защите и в нападении	12		
5. Итоговое занятие	6		
Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
Самостоятельная работа обучающихся.	<i>Не предусмотрено</i>		
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК. 01-11
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
	Практические занятия 1. Обучение перемещению, ведению и передаче мяча 2. Обучение броскам мяча по кольцу с места и в движении 3. Обучение тактике игры в защите и в нападении 4. Обучение командным, групповым и индивидуальным действиям игроков 5. Итоговое занятие	6 6 6 6 6	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся.	<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 3	<i>Лыжная подготовка</i>		
Тема 3.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК. 01-11
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Обучение технике попеременно - двушажному ходу, одновременно - одношажному ходу	2	
	2. Обучение технике бесшажному ходу, коньковому ходу	2	
3. Обучение технике поворотам на месте и в движении	2		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся.	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 3.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	ОК. 01-11
	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	

Продолжение таблицы 2.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, очное (заочное)	Общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
	Практические задания 1. Обучение технике спусков и подъемов на лыжах. Передвижение попересеченной местности 2. Обучение технике торможения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей на дистанции. 3. Итоговое занятие	 2 2	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся.	<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 4.	<i>Гимнастика</i>		
Тема 4.1	Содержание учебного материала	<i>Не предусмотрено</i>	
Развитие силовых физических качеств	1		
	Демонстрации	<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		
	1. Составление комплексов упражнений по гимнастике, технике работы на перекладине	4	ОК. 01-11
	2. Обучение технике работы на параллельных брусьях.	4	
	3. Составление комплексов упражнений с собственным весом (турник, брусья)	4	
	4. Техника акробатических упражнений	4	
5. Итоговое занятие	4		
Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>		
Консультации		4	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		<i>Не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		<i>Не предусмотрено</i>	
Всего:		174	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины в колледже предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- спорт.инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

2. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

Дополнительные источники

1. Спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Текст: электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Педагогические (инженерно-педагогические кадры), обеспечивающие обучение по учебной дисциплине имеют высшее профессиональное образование соответствующего профилю ОГСЭ 04 «Физическая культура», опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>