

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Обшаровский государственный техникум им. В.И. Суркова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности:

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

квалификация:

техник – механик

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

(заочное обучение)

с. Обшаровка, 2020 г

Рассмотрена
на заседании
методической комиссии

Протокол № 7
От « 19 » мая 2020г.

Председатель

Лавр Лавров В.В.
подпись расшифровка

Разработчик:
преподаватель

Жоголев В.А. Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС
3-го поколения
по программе подготовке
специалистов среднего звена
по специальности:
35.02.07 Механизация
сельского хозяйства
и примерной программы
учебной дисциплины
Физическая культура



Захаров Н.В.

« 19 » мая 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства.

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

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

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать/понимать:

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. Результатом освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является овладение обучающимися общими компетенциями

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 18 часов; самостоятельная работа обучающегося 302 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>320</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>18</i>
в том числе:	
теория	<i>4</i>
практические занятия	<i>14</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>302</i>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1. Физическая культура	Содержание учебного материала	4	
	1. Физическая культура в системе СПО	1	1
	2. Физическое развитие.	1	1
	3. Рациональное питание, гигиена.	1	1
	4. Зачет.	1	
	Практические занятия	12	
	5. Совершенствование техники бега	1	2
	6. Зачет.	1	
	7. Совершенствование физической подготовки (гимнастика)	1	2
	8. Зачет	1	
	9. Совершенствование физической подготовки (волейбол)	1	2
	10. Зачет	1	
	11. Совершенствование физической подготовки (баскетбол)	1	2
	12. Зачет	1	
	13. Совершенствование физической подготовки (настольный теннис)	1	2
	14. Зачет	1	
	15. Совершенствование физической подготовки (мини – футбол)	1	2
	16. Зачет	1	
	17. Совершенствование физической подготовки (бег и силовые тесты)	1	2
	18. Дифференцированный зачет	1	
	Всего	18	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Основы мер безопасности Самостоятельное применение средств физического воспитания Отрицательное влияние вредных привычек	302	

	Техника прыжковых упражнений Техника выполнения силовых упражнений Круговая тренировка Стойки, подъемы, прыжки Упражнения с отжиманием		
	ИТОГО	320	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. 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, 2015.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.mirrabort.com/work/work_39398.html
2. <http://dist.imit.ru/lms/course/category.php?id=21>
3. <http://www.ed.gov.ru/prof-edu/sred/rub/ooop/spoo.doc>
4. <http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>
5. <http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Учебный диалог Практические занятия
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Учебный диалог
- основы здорового образа жизни	Тестирование Практические занятия