


Министерство образования Пензенской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Пензенской области «Пензенский агропромышленный колледж»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пенза, 2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
А.В Зарывахин
« » 2020 г.



Программа общеобразовательной учебной дисциплины « Физическая культура » разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 «Агрономия»

Организация-разработчик: ГАПОУ ПО «Пензенский агропромышленный колледж»

Разработчик: Хвалов А.О., руководитель физического воспитания

Программа по учебной дисциплине «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании Методической цикловой комиссии физической культуры, безопасности жизнедеятельности и дополнительного образования.

Протокол № 1 от «28» 08 2020 г.
Председатель МЦК Меньшова С.С. Меньшова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 «Агрономия»

Программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки календарно – тематических планов

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 304 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часов;

самостоятельной работы обучающегося 152 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество
Максимальная учебная нагрузка (всего)	304
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
в том числе:	
зачеты	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	152
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	152
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» II курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов
Раздел 1. Теоретическая часть		2
Введение.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Общие понятия о физической культуре. Инструкция по т/б на уроках физической культуры.	1
Здоровый образ жизни	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль, его основные методы. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
Раздел 2. Практическая часть	Содержание учебного материала	52
Легкая атлетика	Бег 100 метров, 200 метров и эстафетный бег 4× 100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты.	10
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Упражнения со штангой. Подтягивание на перекладине. Гиревое двоеборье. Рывок и толчок гири 16 кг. Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Прыжки со скакалкой.	10
Гимнастика	Содержание учебного материала	8

	Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина — подтягивание, подъем переворотом, брус — выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед, козел — опорные прыжки, вольные упражнения — кулаки вперед, назад и упражнение на равновесие.	
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10
	Попеременные ходы. Одновременный ход. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Спуски с поворотами со склона. Спуски с торможением. Прохождение дистанции с переменной скоростью. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.	
Спортивные игры.	Содержание учебного материала	12
	Волейбол, баскетбол, футбол. Отработка и совершенствование технических элементов игры.	
Зачет	Содержание учебного материала	2
	Выполнение контрольных нормативов по л/а, гимнастике.	
	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх (по выбору). Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	54
Всего	Максимальная учебная нагрузка (всего)	108

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» III курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов
Раздел 1. Теоретическая часть		2
Введение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Общие понятия о физической культуре. Инструкция по т/б на уроках физической культуры.	1
Здоровый образ жизни	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль, его основные методы. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
Раздел 2. Практическая часть		54
Легкая атлетика	Содержание учебного материала Бег 100 метров, 200 метров и эстафетный бег 4× 100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты.	10
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Упражнения со штангой. Подтягивание на перекладине. Гиревое двоеборье. Рывок и толчок гири 16 кг. Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Прыжки со скакалкой.	10
Гимнастика	Содержание учебного материала	8

	Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина — подтягивание, подъем переворотом, брусья – выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед, козел – опорные прыжки, вольные упражнения — кулаки вперед, назад и упражнение на равновесие.	
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10
	Попеременные ходы. Одновременный ход. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Спуски с поворотами со склона. Спуски с торможением. Прохождение дистанции с переменной скоростью Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.	
Спортивные игры.	Содержание учебного материала	14
	Волейбол, баскетбол, футбол. Отработка и совершенствование технических элементов игры.	
Зачет	Содержание учебного материала	2
	Выполнение контрольных нормативов по л/а, гимнастике.	
	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх (по выбору). Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	56
Всего	Максимальная учебная нагрузка (всего)	112

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» IV курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов
Раздел 1. Теоретическая часть		2
Введение.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Общие понятия о физической культуре. Инструкция по т/б на уроках физической культуры.	1
Здоровый образ жизни	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль, его основные методы. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
Раздел 2. Практическая часть		40
Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10
	Бег 100 метров, 200 метров и эстафетный бег 4× 100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты.	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Упражнения со штангой. Подтягивание на перекладине. Гиревое двоеборье. Рывок и толчок гири 16 кг. Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Прыжки со скакалкой.	8
Гимнастика	Содержание учебного материала	8
	Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина — подтягивание, подъем	

	переворотом, брусся – выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед, козел – опорные прыжки, вольные упражнения — кулаки вперед, назад и упражнение на равновесие.	
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6
	Попеременные ходы. Одновременный ход. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Спуски с поворотами со склона. Спуски с торможением. Прохождение дистанции с переменной скоростью Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.	
Спортивные игры.	Содержание учебного материала	6
	Волейбол, баскетбол, футбол. Отработка и совершенствование технических элементов игры.	
Зачет	Содержание учебного материала	2
	Выполнение контрольных нормативов по л/а, гимнастике.	
	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх (по выбору). Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	42
Всего	Максимальная учебная нагрузка (всего)	84

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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., 2013.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2014.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2014.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2014.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.
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, 2014.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2013.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2013.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, 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	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий

