

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пенза, 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
А.В Зарывахин
« » 2021 г.



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.04 «Землеустройство»

Организация-разработчик: ГАПОУ ПО «Пензенский агропромышленный колледж»
Разработчик: Макарев Д.Н, преподаватель физической культуры

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании МЦК общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей

Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.

Председатель МЦК Воронкова С.В. Воронкова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.04 «Землеустройство»

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. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 296 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 148 часов;

самостоятельной работы обучающегося 148 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	148
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного 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	Уровень освоения
Раздел 1. Практическая часть		66	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Бег 100 метров Бег 200 метров Эстафетный бег 4× 100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты.	22	2,3
Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 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.	8	2,3
Тема 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4. Отработка и совершенствование технических элементов игры.	36	2,3
	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх (по выбору). Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Сдача норм ГТО	66	3

Всего		132	
--------------	--	------------	--

**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. Практическая часть		54	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Бег 100 метров Бег 200 метров Эстафетный бег 4× 100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты.	20	2,3
Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 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.	10	2,3
Тема 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала 1. Волейбол 2. Баскетбол 3. Футбол 4. Отработка и совершенствование технических элементов игры.	24	2,3

	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх (по выбору). Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Сдача норм ГТО	54	3
Всего		108	

**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. Практическая часть		28	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Бег 100 метров Бег 200 метров Эстафетный бег 4× 100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты.	28	2,3
	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх (по выбору). Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Сдача норм ГТО	28	3
Всего	Максимальная учебная нагрузка (всего)	56	

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., 2019.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.

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 практических занятий, а также выполнения обучающимися норм ГТО

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>	<p>Норма ГТО</p> <p>выполнение индивидуальных заданий</p> <p>зачет</p> <p>дифференцированный зачет</p>