

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

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пенза, 2022 г

Утверждаю
Директор колледжа
Зарывахин А.В.
2022 г



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта специальности 35.02.05 «Агрономия»

Организация – разработчик: ГАПОУ ПО «Пензенский агропромышленный колледж»

Разработчик: Хвалов А.О., преподаватель физической культуры

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании МЦК общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 1 от 28.08 2022 г
Председатель МЦК Я.А. Дубынина Я.А.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 часов |
|---|-------------------------|
| 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, 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 | 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 | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег 100 метров, 200 метров и эстафетный бег 4× 100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты.</p> | 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 | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина — подтягивание, подъем переворотом, брусья – выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед, козел – опорные</p> | 8 |

| | | |
|-------------------|---|------------|
| | 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, 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 | 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 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 |