

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»
Институт ветеринарной медицины
Троицкий аграрный техникум



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе
Жукова О.Г.

«27» марта 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общего гуманитарного и социально-экономического цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 35.02.05 Агронимия

базовая подготовка

форма обучения очная

Троицк
2019

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель

 /О.И. Домогалова/

Протокол № 4

«25» марта 2019г

Составитель:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Сурайкина Э.Р., методист ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Содержательная экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Домогалова О.И., председатель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агронимия утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 г. № 454.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно – правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.05 Агронимия в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ		Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ		6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ		13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ		14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО35.02.05 Агрономия

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения 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.

Формируемые общие компетенции:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 304 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 152 часов;

самостоятельная работа обучающегося - 152 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	304
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
в том числе:	-
практические занятия	150
лабораторные занятия	Не предусмотрено
контрольные занятия	Не предусмотрено
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Не предусмотрено
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	152
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		76	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	32	-
1.	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих выполнению двигательных качеств.	2	1
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
2.	ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
3.	ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
4.	ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
5.	ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
6.	ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
7.	ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
8.	ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
9.	ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
10.	ПЗ №9:Овладение приемами массажа и самомассажа	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге	12	3
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
11.	ПЗ №10: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2
12.	ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
13.	ПЗ №12: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2

	14.	ПЗ №13: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	15.	ПЗ №14: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2
	16.	ПЗ №15: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		8	3
Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра	Содержание учебного материала		14	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	17.	ПЗ №16: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	18.	ПЗ №17: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	19.	ПЗ №18: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	20.	ПЗ №19: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоров		6	3
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		10	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	21.	ПЗ №20: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	22.	ПЗ №21: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	23.	ПЗ №22: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.		4	3
Раздел 2. Спортивные игры			32	

Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала		32	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	24.	ПЗ №23: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	25.	ПЗ №24: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	26.	ПЗ №25: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	27.	ПЗ №26: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	28.	ПЗ №27: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	29.	ПЗ №28: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	30.	ПЗ №29: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	31.	ПЗ №30: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости.	2	2
	32.	ПЗ №31: Игра по упрощенным правилам.	2	2
	33.	ПЗ №32: Контрольные игры.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести. Занятия в секции.		12	3
Раздел 3. Гимнастика		36		
Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка	Содержание учебного материала		10	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	34.	ПЗ №33: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	35.	ПЗ №34: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
	36.	ПЗ №35: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2

	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.	4	3
Тема 3.2. Опорный прыжок	Содержание учебного материала	6	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	37. ПЗ №36: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	4	3
Тема 3.3. Акробатика	Содержание учебного материала	14	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	38. ПЗ №37: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	39. ПЗ №38: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	40. ПЗ №39: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	8	3
Тема 3.4. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	6	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	41. ПЗ №40: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	42. ПЗ №41: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	2	3
Раздел 4. Спортивные игры		32	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	32	-

Баскетбол	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	43.	ПЗ №42: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	44.	ПЗ №43: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	45.	ПЗ №44: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
	46.	ПЗ №45: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	47.	ПЗ №46: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	48.	ПЗ №47: Штрафные броски.	2	2
	49.	ПЗ №48: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
	50.	ПЗ №49: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
	51.	ПЗ №50: Двусторонняя игра с судейством.	2	2
	52.	ПЗ №51: Контрольные игры.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести. Занятия в секции.		12	3
Раздел 5. Виды спорта по выбору		128		
Тема 5.1.Футбол	Содержание учебного материала		30	
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	53.	ПЗ №52: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	54.	ПЗ №53: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	55.	ПЗ №54: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	56.	ПЗ №55: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	2
	57.	ПЗ №56: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	2
	58.	ПЗ №57: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2
	59.	ПЗ №58: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	2
	60.	ПЗ №59: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и	2	2

		основных функциональных систем.		
	61.	ПЗ №60: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Занятия в секции.		12	3
Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		18	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	62.	ПЗ №61: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	63.	ПЗ №62: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	64.	ПЗ №63: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	65.	ПЗ №64: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	66.	ПЗ №65: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		8	3
Тема 5.3. Элементы единоборства	Содержание учебного материала		24	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	67.	ПЗ №66: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	68.	ПЗ №67: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	69.	ПЗ №68: Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		18	3

Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		28	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	70.	ПЗ №69: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	71.	ПЗ №70: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	72.	ПЗ №71: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	73.	ПЗ №72: Овладение тактикой и техникой игры в защите, в нападении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		20	3
Тема 5.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		28	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	74.	ПЗ №73: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	75.	ПЗ №74: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	76.	ПЗ №75: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		22	3
ВСЕГО (часов):			304	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование спортивного зала:

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты;

Технические средства обучения:

компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / Н. В. Решетников [и др.] – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

Дополнительные источники:

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 100 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.

3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дери́на, О. И. Харитоновна. — Волгоград, Саратов:

Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа:

<http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=11361..>

Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс] : федер. портал. – 2005-2016. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.

2. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru>.

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : [информационно-аналитический портал]. – Москва, 2000-2016. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

5. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

6. Южно-Уральский государственный аграрный университет [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – 2016. – Режим доступа: <http://sursau.ru>.

3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами знаний		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуации		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки		2

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Участие во внутритехникумовских спортивных мероприятий Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. Тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО Учебный диалог
Знания:	зачет, дифференцированный зачет
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;	