**Департамент образования и науки Костромской области**

**ОГБПОУ «Шарьинский аграрный техникум**

**Костромской области»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности: **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной**

**техники и оборудования**

**2021 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
5. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 1 –ОК 11 | -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  -Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;  -Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | -Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  -Основы здорового образа жизни;  -Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического развития для специальности;  -Средства профилактики перенапряжения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код компетенции | Формулировка компетенции | Знания, умения |
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять еѐ составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)  Знания: актуальный профессиональный социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 02 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности | Умения: Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска  Знания: номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать Собственное профессиональное и личностное развитие. | Умения: определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  Знания: содержание актуальной нормативно- правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. |
| ОК 06 | Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. | Умения: описывать значимость своей профессии (специальности)  Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности) |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережении, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)  Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. | Умения: использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения |
| ОК 09 | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности | Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение  Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности |
| ОК 10 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. | Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые);писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы  Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности |
| ОК 11 | Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере | Умения: выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования  Знание: основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские  продукты |

|  |  |
| --- | --- |
| теоретическое обучение | Не |
|  | предусмотрено |
|  |  |
| лабораторные работы | Не |
|  | предусмотрено |
|  |  |
| практические занятия | 128 |
|  |
|  |  |
| курсовая работа (проект) | Не |
|  | предусмотрено |
|  |  |
| контрольная работа | Не |
| предусмотрено |
|  |
|  |  |
| *Самостоятельная работа* | 20 |
|  |  |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме** *зачета* | **12** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы** | | | | | | | |  | |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  | | |
| **Вид учебной работы** | | |  |  |  |  |  | **Объем часов** | | |
|  | | | | | | |  |  |  | |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | | | | | | |  | 160 |  | |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| ***Самостоятельная работа*** | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| *Количество* | *часов для самостоятельной* | | | | *работы может быть* | |  | - |  | |
| *увеличено образовательной организацией за счет использования* | | | | | | |  |  | |
|  |  |  | |
| *времени вариативной части (должна составлять не более 30 % от* | | | | | | |  |  |  | |
| *объема дисциплины)* | | |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Объем образовательной программы** | | | | |  |  |  | 160 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| в том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | 2 | **3** | **4** |
| **Раздел 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** | | **2** |  |
| **Тема 1.1**  Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. | **Содержание учебного материала.** | **2** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. |
| 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | - |
| Написание реферата и составление электронных презентаций на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания» |
| **Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | **40** |  |
| **Тема 2.1.**  Бег на короткие дистанции.  Прыжок в длину с места. | **Содержание учебного материала.** | **14** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. |
| 2. Техника прыжка в длину с места. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |
| **Тема 2.2.**  Бег на длинные дистанции. | **Содержание учебного материала.** | **12** | **ОК1-ОК11** |
| 1.Техника бега по дистанции. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.  Разучивание комплексов специальных упражнений.  Техника бега по дистанции (беговой цикл).  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).  Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.  Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.  Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **2** |
| Совершенствование общей и скоростной выносливости. |
| **Тема 2.3.**  Бег на средние дистанции.  Прыжок в длину с разбега.  Метание снарядов. | **Содержание учебного материала.** | **10** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника бега на средние дистанции. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ**  Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.  Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.  Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.  Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.  Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.  Техника метания гранаты.  Техника метания гранаты, контрольный норматив. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **2** |
| Совершенствование методики метания гранаты на дальность с разбега. |
| **Раздел 3. БАСКЕТБОЛ** | | **36** |  |
| **Тема 3.1.**  Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места. | **Содержание учебного материала.** | **10** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.  Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **-** |
| **Тема 3.2.**  Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. | **Содержание учебного материала.** | **10** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **-** |
| **Тема 3.3.**  Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. | **Содержание учебного материала.** | **8** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. |
| 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. |
| 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **-** |
| **Тема 3.4.**  Совершенствование техники ведения баскетбольным мячом. | **Содержание учебного материала.** | **8** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.  Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **-** |
| **Раздел 4. ВОЛЕЙБОЛ** | | **36** |  |
| **Тема 4.1.**  Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. | **Содержание учебного материала.** | **10** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.  Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.  Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **-** |
| **Тема 4.2.**  Техника нижней подачи и приёма после неё. | **Содержание учебного материала.** | **10** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **-** |
| **Тема 4.3.**  Техника прямого нападающего удара. | **Содержание учебного материала.** | **8** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника прямого нападающего удара. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Отработка техники прямого нападающего удара. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **-** |
| **Тема 4.4.**  Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | **Содержание учебного материала.** | **8** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника прямого нападающего удара. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | **8** |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.  Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.  Учебная игра с применением изученных положений.  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** |  |
| **Раздел 5. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** | | **10** |  |
| **Тема 5.1.**  Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | **Содержание учебного материала.** | **8** | **ОК1-ОК11** |
| 1. Техника коррекции фигуры. |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.  Круговая тренировка на 5 - 6 станций. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **2** |
| Тренировка гибкости и координации движений. |
| **Раздел 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | **34** |  |
| **Тема 6.1.**  Лыжная подготовка. | **Содержание учебного материала.** | **-** | **ОК1-ОК11** |
| Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** | **20** |
| Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.  Полу коньковый и коньковый ход.  Передвижение по пересечённой местности.  Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.  Прыжки на лыжах с малого трамплина.  Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  Катание на коньках.  Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.  Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции.  Пробегание дистанции до 500 метров.  Подвижные игры на коньках.  Кроссовая подготовка.  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | **20** |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | **14** |
| Совершенствование техники конькового хода.  Совершенствование техники перехода с хода на ход.  Совершенствование техники спусков.  Совершенствование техники подъемов.  Совершенствование техники поворотов. |
| **Промежуточная аттестация** | | **12** |  |
| **Практические занятия** | | **128** |  |
| **Самостоятельные занятия** | | **20** |  |
| **ВСЕГО:** | | **160** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.лыжные базы

* лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Печатные издания**

1.Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник/Под ред.Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

2.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник.пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

3.Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука,2009

4.Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

* 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Знания:** | | |
| -Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  -Основы здорового образа жизни;  -Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического развития для специальности;  -Средства профилактики перенапряжения. | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения. | - Фронтальная беседа;  - Устный опрос;  - Тестирование. |
| **Умения:** | | |
| -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  -Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;  -Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | Демонстрировать умения применения рациональных приёмов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | - Оценка выполнения практических заданий;  - Выполнение индивидуальных заданий;  - Принятие нормативов. |