

Приложение 3.4

к ПОП-П по профессии

35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ. 04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Зо 04.02	основы проектной деятельности
ОК 06	Уо 06.01	описывать значимость своей профессии;	Зо 06.01	сущность гражданско-патриотической позиции общечеловеческих ценностей;
	Уо 06.02	применять стандарты анти коррупционного поведения	Зо 06.02	значимость профессиональной деятельности по профессии;
			Зо 06.03	стандарты анти коррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
	Уо 08.04	пользоваться средствами профилактики	Зо 08.04	средства профилактики

		перенапряжения, характерными для данной профессии		перенапряжения
--	--	---	--	----------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	32
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	30
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа ¹	-
Промежуточная аттестация	2

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
2 курс 3 семестр (32 часов)				
Введение		2		
1. Современное состояние физической культуры и спорта.	Содержание	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Практические занятия		30		
Баскетбол		6		
2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01
	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Повторение техники владения мячом. (Передача и ловля.) Совершенствование техники ведения мяча. Закрепление техники броска мяча в корзину. Повторение техники выполнения трех шагов и броска. Повторение тактики действий в защите. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 1	2		
	Совершенствование приемов игры в баскетбол			
	Самостоятельная работа обучающихся			

3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08. 02 Зо 08.01
	Совершенствование техники ведения мяча. Закрепление техники броска мяча в корзину. Повторение техники выполнения трех шагов и броска. Повторение тактики действий в защите. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 2	2		
	Совершенствование приемов игры в баскетбол			
	Самостоятельная работа обучающихся			
4. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08. 02 Зо 08.01
	Повторение техники выполнения трех шагов и броска. Повторение тактики действий в защите. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. Сдача нормативов: ведение, передачи, ловля и броски. Игровой урок.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 3	2		
	Игра баскетбол. Сдача нормативов.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Волейбол		6		
5. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08. 02 Зо 08.01
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения. Правила игры. Повторение техники приема и передачи мяча 2 руками снизу и сверху. Комплекс упражнений для закрепления навыков приема и передачи мяча 2 руками снизу и сверху. Повторение техники прямых подач (сверху - снизу). Комплекс упражнений для закрепления навыков выполнения прямых подач. Закрепление навыков первых и вторых передач. Обучение навыкам нападающего удара. Повторение тактики действий в защите. Блок.			

	Сдача нормативов: приемы и передачи мяча, подачи. Игровой урок			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие 4 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
6. Игра по правилам, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам. Судейство.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01
	Комплекс упражнений для закрепления навыков выполнения прямых подач. Закрепление навыков первых и вторых передач. Обучение навыкам нападающего удара. Повторение тактики действий в защите. Блок.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие 5 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
7. Правила игры. Техника безопасности игры.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01
	Комплекс упражнений для закрепления навыков выполнения прямых подач. Закрепление навыков первых и вторых передач. Обучение навыкам нападающего удара. Повторение тактики действий в защите. Блок.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие 6 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
8. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02
	Сдача нормативов: приемы и передачи мяча, подачи. Игровой урок			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие 7 Игра по правилам	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			

		6		Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08. 02 Зо 08.01
Гандбол				
9. Правила игры и методика судейства. Техника нападения.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08. 02 Зо 08.01
	Инструктаж по технике безопасности при игре в гандбол. Обучение технике выполнения ведения и броска. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Обучение групповым действиям. Обучение технике штрафного броска по воротам.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 8 Техника нападения. Отработка приемов.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
10. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08. 02 Зо 08.01
	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Обучение групповым действиям. Обучение технике штрафного броска по воротам. Командные тактические действия в защите и нападении.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 9 Обучение навыкам нападающего удара.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
11. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры.	Содержание	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08. 02
	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Обучение групповым действиям. Обучение технике штрафного броска по воротам. Командные тактические действия в защите и нападении.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 10 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			

				Зо 08.01
12. Игра по правилам. Сдача нормативов.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01;
	Командные тактические действия в защите и нападении. Сдача норматива: бросок по воротам. Игровой урок			Уо 04.02;
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 04.02
	Практическое занятие 11 Игра по правилам.	2		Уо 06.01
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 06.01
				Зо 06.02
Гимнастика		6		Зо 06.03
13. Висы и упоры.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 08.01
	<u>Девушки:</u> толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.			Уо 08.02
	<u>Юноши:</u> подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.			Зо 08.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 12 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
14. Бревно и перекладина.	Содержание	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01;
	<u>Девушки:</u> вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна. <u>Юноши:</u> висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад).			Уо 04.02;
				Зо 04.02
				Уо 06.01
				Зо 06.01
				Зо 06.02

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08. 02 Зо 08.01
	Практическое занятие 13 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
15.Опорные прыжки.	Содержание	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08. 02 Зо 08.01
	<u>Девушки:</u> через коня углом с косого разбега толчком одной ногой.			
	<u>Юноши:</u> через коня ноги врозь.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 14 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Легкая атлетика		4		
16. Кроссовая подготовка бега.	Содержание	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08. 02 Зо 08.01
	Повторение техники бега на длинные дистанции. Кросс 1000 метров. Обучение технике бега по пересеченной местности. Кросс 2000 метров. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Кросс юноши- 3000 м., девушки- 2000 м. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности 2000 м. Бег 5000 метров без учета времени.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 15 Техника беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
17. Техника эстафетного бега.	Содержание	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.02 Уо 06.01
	Повторение техники бега на длинные дистанции. Техника эстафетного бега.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 16	2		

	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).			Зо 06.01
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 06.02
				Зо 06.03
				Уо 08.01
18. О.Ф.П. специальные беговые упражнения легкой атлетики.	Содержание	1	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 08. 02
	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», Перекидной.			Зо 08.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1		Уо 04.01;
	Практическое занятие 17	1		Уо 04.02;
	Специальные беговые упражнения легкой атлетики			Зо 04.02
	Самостоятельная работа обучающихся			Уо 06.01
				Зо 06.01
19. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Содержание	1	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 06.02
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			Зо 06.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1		Уо 08.01
	Практическое занятие 18	1		Уо 08. 02
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			Зо 08.01
	Самостоятельная работа обучающихся			
Дифференцированный зачет		2	ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01;
				Уо 04.02;
				Зо 04.02
				Уо 06.01
				Зо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03

				Уо 08.01 Уо 08. 02 3о 08.01
Всего		32		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Физической культуры», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями

3.2.1. Основные печатные издания

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С. Физическая культура. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <https://biblio-online.ru>]. - (Среднее профессиональное образование).

2. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>]. - (Среднее профессиональное образование).

3. Никутушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. - М.: Издательство Юрайт, 2018. – 246 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>]. - (Среднее профессиональное образование)

4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

3.2.2. Основные электронные издания

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения³</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо- регулируемыми упражнениями; Знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи; Занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний;	«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены; «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы не достаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые задания выполнены с ошибками; «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство учебных заданий выполнено, некоторые задания содержат ошибки; «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Составление словаря терминов, либо кроссворда; Защита презентации/доклада-презентации; Выполнение самостоятельной работы; Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; Составление профессиограммы; Заполнение дневника самоконтроля; Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); Сдача нормативов ГТО; Выполнение упражнений на дифференцированном зачете;

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.