

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Области применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина является базовой дисциплиной среднего (полного) общего образования (БД.05) по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование личности, наличие которой обеспечивает готовность социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Планируемые результаты освоения дисциплины

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;- уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;- уметь использовать физические упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<ul style="list-style-type: none">- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.- знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;- знать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений,

- уметь использовать основы технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использовать их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения.

их оздоровительную и развивающую эффективность.
- знать правила личной гигиены и закаливания организма.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	116
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	116
Промежуточная аттестация: 2 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
БД.05 Физическая культура		116
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		18
	Содержание учебного материала	

	1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег. Много-скоки. Кроссовая подготовка: равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	6
	2	Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранат весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	6
	3	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	6
Раздел 2. Гимнастика			10
	Содержание учебного материала		
		- техника безопасности во время занятий; комплекс обще-развивающих упражнений;	2
		- строевые упражнения, построения и перестроения;	2
		- стока на лопатках, стойка на голове;	2
		- преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка);	2
		- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъём туловища (перекладина).	2
Раздел 3. Спортивные игры			68
	Содержание учебного материала		18
Волейбол	1	- правила игры. Техника передвижения: стойки и перемещения;	6
		- техника ведения мячом: подача сверху-снизу, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе; подача мяча двумя руками сверху; нападающий удар; блокирование. Техника нападения и защиты. - технические приемы и командно-тактические действия. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	6
	Содержание учебного материала		24
Баскетбол	2	- правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам;	6
		- техника владения мячом: ловля и передача; техника ведения мяча, техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке);	6
		- техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание и защита. Тактика нападения и защита; - технические приемы и командно-тактические действия; - Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	6
Содержание учебного материала			12

Ручной мяч	3	- теоретические сведения. Правила игры и соревнований;	2
		- ловля мяча двумя руками на месте и в движении, передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой;	2
		- ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении;	2
		- ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок;	2
		- игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения;	2
		- защитные действия игрока;	
		- штрафной 7-метровый бросок; согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двухсторонняя игра.	2
Содержание учебного материала			14
4	Футбол	- техника передвижений, остановок, поворотов, стоек; удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника;	4
		- остановки мяча ногой, грудью; ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;	2
		- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; действия против игрока без мяча и с мячом;	2
		- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощённым правилам (судейство); штрафной удар, угловой удар, пенальти.	6
Раздел 4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			20
Содержание учебного материала			
1		- упражнения без отягощений и предметов;	4
		- упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири);	4
		- упражнения с партнером (в парах, тройках);	4
		- упражнения на тренажерах и специальных устройствах;	4
		- совершенствование техники выполнения упражнений круговой тренировки.	4
Всего			116

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики 8x4,5 м, зал шейпинга и аэробики 30x9 м) Открытый стадион широкого профиля	Инвентарь, оборудование: ворота минифутбольные, стойка и сетка волейбольная, щиты баскетбольные, табло для баскетбола, табло времени атаки, канат для лазания, вышка

		<p>с элементами полосы препятствий Стадион оснащенный: футбольное поле 105х66 м., запасное игровое поле 62х41 м., хоккейная коробка 61х30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30х16 м., зимний каток 80х40 м. 446442 Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7</p>	<p>судейская для волейбола универсальная, беговая дорожка, степ-доски ВА, мячи гимнастические, коврики туристические, тренажёры силовые – 27шт., гантели – 8шт., гири – 42шт., диски обрезиненные – 22шт., штанга т/а – 5шт., стойки для дисков – 2шт. Душевые-2; преподавательская-1; судейская комната-1. Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры. Стрелковый тир: винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.</p>
		<p>Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48х22 м 446442, Самарская область, г. Кинель, пгт. Усть-Кинельский, ул. Шоссейная, д. 84.</p>	<p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны</p>

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

Дополнительные источники

1. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>

Электронные ресурсы сети Интернет:

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
3. <http://fizkultura-na5.ru/>

4. <http://kzg.narod.ru/>-журнал «Культура здоровой жизни»
5. <http://teoriya.ru/ru-журнал> «Теория и практика физической культуры».
6. <http://www.kazedu.kz/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Контрольные мероприятия
Знания		
<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. - знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - знать правила личной гигиены и закаливания организма. 	<p style="text-align: center;">Демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.</p> <p style="text-align: center;">Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачет</p>
Умения		
<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга; - уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности; - уметь использовать физические упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - уметь использовать технические приёмы и двигательные действия из базовых видов спорта; активно применять 	<p>Использование систем физических упражнений в формировании здорового образа жизни</p> <p>Определяет уровень собственного здоровья</p> <p>Определяет индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Овладел техническими приемами двигательных действий</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов</p>

их в игровой и соревновательной деятельности.		
---	--	--

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент



Сергей Николаевич Блинков

Заведующий кафедрой «Физическая
культура и спорт»
канд. техн. наук, доцент



Сергей Викторович Краснов

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО
канд. техн. наук



Наталья Александровна Харибина

Начальник УМУ
канд. техн. наук, доцент



Сергей Викторович Краснов