

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный аграрный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность: 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники
и оборудования

Квалификация: техник-механик

Формы обучения: очная

Кинель 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8 |

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.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу (СГ.04) профессиональной подготовки по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения дисциплины

| Код ОК | Умения | Знания |
|----------|--|--|
| ОК 01-09 | <ul style="list-style-type: none">- 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) | <ul style="list-style-type: none">- 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 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной нагрузки | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 216 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 216 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 216 |
| Промежуточная аттестация проводится в форме зачета: зачет 3, 4, 5, 6 – семестры, дифференцированный зачет – 8 семестр | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Практические занятия | | 216 | |
| 2.1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 48 | ОК 01- 09 |
| | 1 Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. | 14 | |
| | 2 Совершенствование техники прыжков в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление); - развитие силовых качеств; сдача контрольных нормативов | 10 | |
| | 3 Совершенствование техники кроссового бега. | 14 | |
| | 4 Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов | 10 | |
| 2.2. Гимнастика | Содержание учебного материала | 42 | ОК 01- 09 |
| | - техника общеразвивающих упражнений; упражнений в паре с партнером; | 8 | |
| | - упражнений с гантелями; набивными мячами; упражнений с мячом; обручем (девушки); | 8 | |
| | - выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением); | 8 | |
| | - упражнений для коррекции нарушений осанки; упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки); упражнений для коррекции зрения; | 8 | |
| | - выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | 10 | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----------|
| 2.3. Спортивные игры | Содержание учебного материала | 46 | |
| | Волейбол: Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. | 6 | |
| | Подача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | 6 | |
| | Прием мяча. Передачи мяча. | 4 | |
| | 1 Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков. | 4 | |
| | Тактика игры в защите, в нападении. | 4 | |
| | Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | 12 | |
| | Содержание учебного материала | 14 | 2 |
| | Баскетбол: Перемещения по площадке. Ведение мяча. | 2 | ОК 01- 09 |
| | Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 2 | |
| 2 Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. | 2 | | |
| Броски мяча по кольцу с места, в движении. | 2 | | |
| Тактика игры в нападении. | 2 | | |
| Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. | 4 | | |
| Учебная игра | | | |
| Содержание учебного материала | 20 | 2 | |
| Ручной мяч: 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; | 4 | ОК 01- 09 | |
| Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении; | 4 | | |
| Ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; | 4 | | |
| 3 штрафной бросок; | | | |
| Игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения; | 4 | | |
| Защитные действия игрока; штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой; | 4 | | |
| бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; страховка в защите; - согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. двухсторонняя игра | | | |
| Содержание учебного материала | 14 | 2 | |

| | | | |
|--|--|------------|-----------|
| | Футбол: Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | 14 | ОК 01- 09 |
| Раздел 2. Виды спорта по выбору | | 32 | ОК 01- 09 |
| | Содержание учебного материала | 12 | |
| | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах: | | |
| | - упражнения без отягощений и предметов; | 2 | |
| | - упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири); | 2 | |
| | - упражнения с партнером (в парах, тройках); | 2 | |
| | - упражнения на тренажерах и специальных устройствах; | 2 | |
| | - совершенствование техники выполнения упражнений; | 2 | |
| | - круговая тренировка. | | |
| | Содержание учебного материала | 10 | |
| | Настольный теннис: | | |
| | Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция; | 2 | ОК 01- 09 |
| | Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные); | 2 | |
| | Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». | 2 | |
| | Двухсторонние игры | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Дартс: | 2 | ОК 01- 09 |
| | - правила игры; | 2 | |
| | - отработка основных стоек, вариантов хвата, взведения кисти, предплечья, этапов выполнения броска, кучности попадания, попадания в сектор, переноса броска в разные части мишени, приемов метания в верхние, нижние, боковые сектора. | | |
| | Содержание учебного материала | 6 | |
| | Дыхательная гимнастика: | 2 | ОК 01- 09 |
| | - умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; | 2 | |
| | - знание техники безопасности при занятии дыхательной гимнастикой; | 2 | |
| | - умение осуществлять самоконтроль. | | |
| Всего: | | 216 | |

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 | <p>Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36х18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики 8х4,5 м, зал шейпинга и аэробики 30х9 м) Открытый стадион широкого профиля 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>Инвентарь, оборудование: ворота минифутбольные, стойка и сетка волейбольная, щиты баскетбольные, табло для баскетбола, табло времени атаки, канат для лазания, вышка судейская для волейбола универсальная, беговая дорожка, степ-доски ВА, мячи гимнастические, коврики туристические, тренажеры 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. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. —

322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>

3. Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой : учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133376>

4. Физическая культура : учебное пособие / Мезенцева В.А.; Башмак А.Ф. — Самара : РИЦ СГСХА, 2016 .— 214 с. — ISBN 978-5-88575-429-3 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/707773>

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 ДИЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Критерии оценивания | Контрольные мероприятия |
|---|--|--|
| Знания | | |
| - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения. | Демонстрировать знания роли физической культуры Демонстрировать знания основ здорового образа жизни | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| 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 специальности. | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

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
Харыбина

Начальник УМУ

канд. техн. наук, доцент



Сергей Викторович Краснов