

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 05 Физическая культура

Специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования

Квалификация: техник-механик

Форма обучения: очная

Кинель 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Области применения рабочей программы

Рабочая 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 БД. 05 Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: базовый общеобразовательный цикл дисциплин.

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.

Код ОК, ПК	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным; - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать	<ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гумани- 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показате-

<p>осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>стических и демократических ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; 	<p>телей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	116
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	

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	
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
	Практические занятия 1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия 2. Эстафетный бег 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью.	2	
	Практические занятия 3. Челночный бег. Много-скоки.	2	
	Практические занятия 4. Кроссовая подготовка: равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	Практические занятия 5. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранат весом 500 г (девушки) и 700г (юноши).	2	
Раздел 2. Гимнастика			
	Практические занятия 6. Техника безопасности во время занятий; комплекс обще-развивающих упражнений; строевые упражнения, построения и перестроения.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия 7. Стока на лопатках, стойка на голове; преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъём туловища (перекладина).	2	
Раздел 3. Волейбол			
	Практические занятия 8. Правила игры. Техника передвижения: стойки и перемещения. Учебная игра.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия 9. Техника владения мячом: подача сверху-снизу, прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Практические занятия 10. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	2	
	Практические занятия 11. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе; подача мяча двумя руками сверху.	2	
	Практические занятия 12. Нападающий удар; блокирование.	2	
	Практические занятия 13. Техника нападения и защиты. Технические приемы и командно-тактические действия.	2	
	Практические занятия 14. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	2	
Раздел 4. Баскетбол			
	Практические занятия 15. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия 16. Техника владения мячом: ловля и передача. Учебная игра.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практические занятия 17. Техника ведения мяча, техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Учебная игра.	2	
	Практические занятия 18. Техника овладение мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание и защита. Учебная игра.	2	
	Практические занятия 19. Тактика нападения и защиты. Технические приемы и командно-тактические действия. Учебная игра.	2	
	Практические занятия 20. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	2	
Раздел 5. Ручной мяч			
	Практические занятия 21. Теоретические сведения. Правила игры и соревнований. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	2	
	Практические занятия 22. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой. Учебная игра.	2	
	Практические занятия 23. Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам. Учебная игра.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия 24. Ловля и передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	2	
	Практические занятия 25 Игра вратаря: отбивание и ловля мяча.	1	
	Практические занятия 26. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения. Учебная игра.	1	
Самостоятельная работа обучающихся		-	
Практические занятия в семестре		50	
2 семестр			
Раздел 6. Футбол			
	Практические занятия 27. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2	
	Практические занятия 28. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия 29. Остановки мяча ногой, грудью.	2	
	Практические занятия 30. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	Практические занятия 31. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
	Практические занятия 32. Действия против игрока без мяча и с мячом.	2	
	Практические занятия 33. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападе-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	нии и защите.		
	Практические занятия 34. Игра по упрощённым правилам (судейство); штрафной удар, угловой удар, пенальти.	2	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика			
	Практические занятия 35. Упражнения без отягощений и предметов.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия 36. Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири).	2	
	Практические занятия 37. Упражнения с партнером (в парах, тройках).	2	
	Практические занятия 38. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.	2	
	Практические занятия 39. Совершенствование техники выполнения упражнений круговой тренировки.	2	
Раздел 8. Гимнастика			
	Практические занятия 40. Стойка на лопатках, стойка на голове; преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка). Тест на гибкость.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия 41. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъём туловища (перекладина).	2	
	Практические занятия 42. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практические занятия 43. Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением	2	
	Практические занятия 44. Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки	2	
	Практические занятия 45. Выполнение упражнений на внимание	2	
Раздел 9. Волейбол			
	Практические занятия 46. Повторение техники передвижения: стойки и перемещения. Учебная игра.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия 47. Повторение техника владения мячом: подача сверху, снизу, прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	
	Практические занятия 48. Повторение техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.	2	
	Практические занятия 49. Повторение техники приема мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе; подача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2	
	Практические занятия 50. Повторение техники нападающего удара; блокирование. Учебная игра.	2	
	Практические занятия 51. Повторение техники нападения и защиты. Технические приемы и командно-тактические действия. Двухсторонние игры.	2	
Раздел 10. Футбол			
	Практические занятия 52. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Двухсто-	2	ОК 04 ОК 06

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	ронные игры.		ОК 08
	Практические занятия 53. Повторение ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонние игры.	2	
	Практические занятия 54. Повторение остановки мяча ногой, грудью. Двухсторонние игры.	2	
Раздел 11. Легкая атлетика			
	Практические занятия 55. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия 56. Сдача контрольных тестов: бег 100 м, прыжки в длину с места.	2	
	Практические занятия 57. Сдача контрольных тестов: метание гранат весом 500 г (девушки) и 700г (юноши).	2	
	Практические занятия 58. Сдача контрольных тестов: кросс 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	Практические занятия 59. Сдача контрольных тестов: сгибание разгибание рук в упоре лежа или подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа в сед (девушки), наклон вперед со скамьи (тест на гибкость).	2	
Практические занятия в семестре		66	
Самостоятельная работа обучающихся		-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
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, зал шейпинга и аэробики 30x9 м) 446442, Самарская область, г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7	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 с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

			учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); технические средства 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.
		Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м.	Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры.
		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Стадион оснащенный: футбольное поле 105x66 м., запасное игровое поле 62x41 м., хоккейная коробка 61x30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30x16 м., зимний каток 80x40 м.
		Стрелковый тир	Винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.
2	Самостоятельная работа обучающихся	Помещение для самостоятельной работы студентов ауд. 3310а (читальный зал)	Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>
2. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841> .

Дополнительные источники:

1. Щербак, А. П. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в таблицах / А. П. Щербак. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 136 с. — ISBN 978-5-507-46116-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/297704>
2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/244517>
3. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (волейбол) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. В. Чернецов, Л. И. Зуб. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/247520>

Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

1. <https://e.lanbook.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 04 ОК 06 ОК 08	Раздел 1 Тема 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5 Раздел 2 Тема 2.1,2.2 Раздел 3 Тема 3.1,3.2,3.3,3.4,3.5,3.6,3.7 Раздел 4 Тема 4.1,4.2,4.3,4.4,4.5,4.6 Раздел 5 Тема 5.1,5.2,5.3,5.4,5.5 Раздел 6 Тема 6.1,6.2,6.3,6.4,6.5,6.6,6.7,6.8 Раздел 7 Тема 7.1,7.2,7.3,7.4,7.5 Раздел 8 Тема 8.1,8.2,8.3,8.4,8.5,8.6 Раздел 9 Тема 9.1,9.2,9.3,9.4,9.5,9.6 Раздел 10 Тема 10.1,10.2,10.3 Раздел 11 Тема 11.1,11.2,11.3,11.4,11.5	Устный опрос; Тестирование; Зачет; Оценка выполнения практических заданий; Выполнение индивидуальных заданий; Принятие контрольных нормативов.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Разработчик:
преподаватель кафедры «Гуманитарные и
естественнонаучные дисциплины»
Н.М. Чуракова

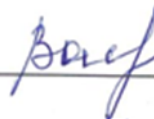


Заведующий кафедрой
канд. пед. наук., доцент
Н.В. Пудовкина



СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО
канд. техн. наук., доцент
Н. А. Василькина



И.о. начальника УМУ
М.В. Борисова