

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной,
воспитательной работе
и молодежной политике

Ю. В. Кирова



Ю. В. Кирова

2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура

Специальность: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификация: Техник

Форма обучения: Очная

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Области применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

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 СОО, 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

Дисциплина «**Физическая культура**» относится к базовым дисциплинам ФГОС среднего общего образования. Дисциплина изучается в 1 и 2 семестре на 1 курсе в очной форме обучения.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель и задачи 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «**Физическая культура**» обеспечивает достижение следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность 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 межпредметные 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 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 (2 семестр)		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика		
	Практические занятия 1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м.	2
	Практические занятия 2. Эстафетный бег 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью.	2
	Практические занятия 3. Челночный бег. Многоскоки.	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
	Практические занятия 7. Стока на лопатках, стойка на голове; преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища (перекладина).	2
Раздел 3. Волейбол		
	Практические занятия 8. Правила игры. Техника передвижения: стойки и перемещения. Учебная игра.	2
	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
	Практические занятия 16. Техника владения мячом: ловля и передача. Учебная игра.	2
	Практические занятия 17. Техника ведения мяча, техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Учебная игра.	2
	Практические занятия 18. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание и защита. Учебная игра.	2
	Практические занятия 19. Тактика нападения и защита. 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
	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
Практические занятия		50
Самостоятельная работа обучающихся		-
Консультации		-
Итого 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
	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 нападении и защите.	2
	Практические занятия 34. Игра по упрощенным правилам (судейство); штрафной удар, угловой удар, пенальти.	2
Раздел 7. Атлетическая гимнастика		
	Практические занятия 35. Упражнения без отягощений и предметов.	2
	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
	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
	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. Двухсторонние игры.	2
	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
	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), поднятие туловища из положения лежа в сед (девушки), наклон вперед со скамьи (тест на гибкость).	2
Практические занятия		66
Самостоятельная работа обучающихся		-
Консультации		-
Итого в семестре		66
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	<p>Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики, зал шейпинга и аэробики 30x9 м)</p> <p>446442, Самарская область, г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7</p>	<p>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.</p>
		<p>Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м.</p>	<p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры.</p>
		<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p>	<p>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.</p>
		<p>Стрелковый тир</p>	<p>Винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.</p>
2	Самостоятельная работа обучающихся	<p>Помещение для самостоятельной работы студентов ауд. 3310а (читальный зал)</p>	<p>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</p>

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные литература

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408869>
2. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872>

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. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646>
4. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731>
5. 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>

Программное обеспечение

- Операционная система Windows XP и программы, входящие в стандартную поставку Windows; Пакет офисных программ Microsoft Office XP (Word XP; Excel XP; Access XP; Power Point XP);
- Программы для работы с глобальной сетью Internet (Internet Explorer; Outlook Express; Telnet)
- Программы антивирусной защиты данных KAV 6.0 или DrWEB 4.33
- Интегрированная система программирования TurboPascal или ABCPascal.

Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных

1. <http://pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации
2. <http://www.consultant.ru> – Справочная правовая система «Консультант Плюс»
3. <http://www.garant.ru> – Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
4. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.e.lanbook.com
5. Система электронного образования Самарский ГАУ -. <http://mod0.ssaa.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <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 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; 	<p>Устный опрос, тестирование, Оценка выполнения практических заданий, Выполнение индивидуальных заданий, Сдача контрольных нормативов, Дифференцированный зачет</p>
<p>Знания:</p> <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, их оздоровительную и развивающую эффективность. - знать правила личной гигиены и закаливания организма. 	<p>Устный опрос, тестирование, Оценка выполнения практических заданий, Выполнение индивидуальных заданий, Сдача контрольных нормативов, Дифференцированный зачет</p>

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

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



(подпись)

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



(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО
канд. техн. наук, доцент
М.С. Приказчиков



(подпись)

И. о. начальника УМУ
М.В. Борисова



(подпись)