

*Приложение к ОПОП
по специальности 35.02.16
«Эксплуатация и ремонт
сельскохозяйственной техники и оборудования»*

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05. «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом основной образовательной программы среднего общего образования

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Суражский промышленно-аграрный техникум»

Разработчики:

Паентко Л.М., Скок Е.А. – преподаватели физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.16. «Эксплуатация и ремонт с/х техники и оборудования»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл по специальности 35.02.16. «Эксплуатация и ремонт с/х техники и оборудования».

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Общей учебной нагрузки студентов - **117** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов - **117** часов;

практические занятия - **117** ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Общая учебная нагрузка (всего) | 117 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| Теоретические работы | |
| практические занятия | 117 |
| контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| <i>Аттестация в форме диф.зачета</i> | |

Программа предусматривает написание проектов

Перечень тем:

1. Оздоровительные физические упражнения при болезни сердца.
2. Олимпийские игры история, развития, хроника, будущее.
3. Тренировка как способ укрепления навыков.
4. Оздоровительный эффект бега.
5. Физические упражнения для гипертоников.
6. Аритмия способы устранения с помощью физкультуры.
7. Интенсивность физической нагрузки.
8. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
9. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
10. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
11. Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
12. Основы психологического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т.п.)
13. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
14. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины «Физическая культура»

| Код | Наименование общих компетенций |
|--------|--|
| ОК 1. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. |
| ОК 2. | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 3. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| ОК 4. | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| ОК 5. | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. |
| ОК 6. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. |
| ОК 7. | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |
| ОК 9. | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 10. | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. |
| ОК 11. | Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |

| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» | | | |
|--|--|--------------------|---|
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 23 | ОК2, ОК8, ОК4. |
| Тема 1.1. Спринтерский бег | Содержание учебного материала | | ОК 6 |
| | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью; техника бега на короткие дистанции. Техника бега на дистанции 100 м. | 5 | |
| Тема 1.2. Эстафетный бег | Содержание учебного материала | | ОК2, ОК8 |
| | Изучение техники эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м | 4 | |
| Тема 1.3. Прыжок в длину | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК8 |
| | Техника выполнения прыжка в длину с места. Развитие скор. сил качеств | 2 | |
| Тема 1.4. Бег на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала | | ОК4, ОК8 |
| | Равномерный бег 15-18 мин. Техника бега на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Развитие выносливости. | 4 | |
| Тема 1.5. Метание гранаты | Содержание учебного материала | | ОК2, ОК8 |
| | Техника метания гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши); . | 4 | |
| Тема 1.6. Развитие скоростно-силовых качеств | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК8 |
| | Выполнение контрольного норматива челночного бега 3X10 м. | 1 | |
| Тема 1.7. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | | ОК2, ОК8 |
| | Бег по пересеченной местности до 5-6 км. Развитие выносливости. | 2 | |
| Тема 1.8. РДК | Содержание учебного материала | | ОК8 |
| | Выполнение контрольных нормативов по разделу л/а - прыжок в длину с места - бег 100 м - метание гранаты. | 1 | |
| Раздел 2. Спортивные игры | | 60 | ОК2, ОК8 |
| Тема 2.1. Волейбол | Содержание учебного материала | | ОК4, ОК8 |
| | Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, остановки, ускорения. | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|----------|
| Тема 2.2. Техника владения мячом | Содержание учебного материала | | ОК2, ОК8 |
| | Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Освоение техники верхней прямой подачи. | 4 | |
| Тема 2.3 Техника выполнения игры в нападении. | Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Тактика позиционного нападения. | 2 | |
| Тема 2.4. | Содержание учебного материала | | ОК2, ОК8 |
| Техника выполнения приемов мяча | 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 и последующим скольжением на груди—животе. | 4 | |
| Тема 2.5. Техника игры в защите | Содержание учебного материала | | ОК4, ОК8 |
| | Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | 4 | |
| Тема 2.6. Совершенствование технических приемов в/б | Содержание учебного материала | | ОК4, ОК8 |
| | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 4 | |
| Тема 2.7. Баскетбол Техника владения мячом | Содержание учебного материала | | ОК4, ОК8 |
| | Ловля и передача мяча. | 2 | |
| Тема 2.8. Совершенствование ведения | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК8 |
| | Ведение из различных и. п. | 2 | |
| Тема 2.9. Совершенствование бросков | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК8 |
| | Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | 4 | |
| Тема 2.10 Игра в нападении | Содержание учебного материала | | ОК3, ОК8 |
| | вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), | 4 | |
| Тема 2.11. Техника игры в защите | Содержание учебного материала | | ОК4, ОК8 |
| | Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. | 2 | |
| Тема 2.12. Техника игры | Содержание учебного материала | | ОК4, ОК8 |
| | Правила игры. Техника безопасности игры. | 2 | |
| Тема 2.13. Совершенствование игры в б/б | Содержание учебного материала | | ОК4, ОК8 |
| | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 4 | |
| Тема 2.14. Футбол | Содержание учебного материала | | ОК4, ОК8 |
| | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|------------|
| Овладение техникой игры | | | |
| Тема 2.15. Совершенствование ударов | Содержание учебного материала Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. | 4 | OK4, OK8 |
| Тема 2.16 Остановка мяча | Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. | 4 | OK4 |
| Тема 2.17. Техника нападения | Содержание учебного материала Отбор мяча, обманные движения. | 4 | OK4, OK8 |
| Тема 2..18. Техника защиты | Содержание учебного материала Правила техники игры вратаря. | 2 | OK8 |
| Тема 2.19. Правила игры | Содержание учебного материала Правила игры. Техника безопасности игры. | 2 | OK8 |
| Тема 2.20. Совершенствование приемов футбола | Содержание учебного материала Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игравоправилам. | 2 | O4, OK8 |
| Раздел 3. Гимнастика | | 20 | |
| Тема 3.1. Основные строевые приемы | Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | 2 | O4, OK8 |
| Тема 3.2. ОРУ | Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. Комплексы. | 4 | OK4, OK8 |
| Тема 3.3. Совершенствование акробатических упражнений | Содержание учебного материала Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки) | 4 | OK4 OK8 |
| Тема 3.4. Упражнения с отягощением | Содержание учебного материала Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | 4 | OK4, OK8 |
| Тема 3.5. Использование метода круговой тренировки | Содержание учебного материала Упражнения для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. | 2 | OK4, OK8 |
| Тема 3.6. Упражнения для развития силы. | Содержание учебного материала Висы и упоры. Упражнения с гантелями, гирей. | 4 | OK4, OK8 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | 12 | OK4, OK8 |
| Тема 4.1. Совершенствование лыжных ходов | Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 2 | OK4 OK4 |

| | | | |
|---|---|------------|----------|
| Тема 4.2. Совершенствование техники подъемов и спусков | Содержание учебного материала | | OK2, OK8 |
| | Способы преодоление подъемов и спусков | 4 | |
| Тема 4.3. Совершенствование лыжных ходов. | Содержание учебного материала | | OK2, OK8 |
| | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 2 | |
| Тема 4.4. Тактика гонок | Содержание учебного материала | | OK2, OK8 |
| | Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и 3 км (юноши). | 2 | |
| Тема 4.6. Совершенствование лыжных ходов | Содержание учебного материала Прохождение дистанций ранее изученными способами до 3-5 км. | 2 | O4, OK8 |
| <i>Диф.зачет по ОФП</i> | -Челночный бег 3X10м., -Прыжок в длину с места, -Подтягивание из вися, -Поднимание туловища из положения, лежа (1 мин.) -Прыжки через скакалку за 1 минуту. | 2 | OK4, OK8 |
| Итого: | | 117 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» в ГАПОУ СПАТ имеется спортивный зал со всем необходимым оборудованием.

Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях.

В состав учебно-методического и материально-технического оснащения спортивного зала входят:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.
- указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоходуличный, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, номера, рулетка металлическая, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Интернет-Ресурсы

www.minstm.gov.ru (официальный сайт министерства спорта Российской Федерации).

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

www.olymptic.ru (официальный сайт олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Критерии оценки | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Умения: - Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к | <i>Оценка "5" ставится в случае:</i> 1. Знания, понимания, глубины усвоения | Работать в группах, индивидуальная практическая работа по |

| | | |
|---|---|---|
| <p>различным контекстам</p> <p>- Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> | <p>обучающимся всего объёма программного материала.</p> <p>2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.</p> | <p>овладению техникой игры в избранном виде.</p> |
| <p>- Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>- Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством и клиентами.</p> <p>- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>- Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления</p> | <p>на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.</p> <p>3. Отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала.</p> <p>Оценка "4":</p> <p>1. Знание всего программного материала.</p> <p>2. Умений выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.</p> <p>3. Незначительные (негрубые) ошибки и</p> | <p>Тестирование по физической подготовленности.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Поточный способ.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Поточный способ.</p> <p>Написание рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Самостоятельная работа по вопросам сдачи норм ГТО.</p> |

| | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <p>здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержанию необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>- Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> | <p>недочёты при воспроизведении изученного материала.</p> <p>Оценка "3" (уровень представлений, сочетающихся с элементами научных понятий):</p> <p>1. Знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходимость незначительной помощи преподавателя.</p> <p>2. Наличие грубой ошибки, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала,</p> | <p>Домашняя индивидуальная работа</p> |
|--|---|---------------------------------------|

Разработчик:

ГАПОУ СПАТ

(место работы)

преподаватели

(занимаемая должность)

Паентко ЛМЕ.А.Скок

(инициалы, фамилия)