

*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**

ОГСЭ.04. «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **35.02.16. «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»**

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

Разработчики:

Скок Е.А. Паентко ЛМ., Скок Е.А – преподаватели физической культуры общеобразовательного цикла

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 сельскохозяйственной техники и оборудования»**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью цикла ОГСЭ образовательной программы СПО по специальности **35.02.16. «Эксплуатация и ремонт с/х техники и оборудования»** в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

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:

объем образовательной нагрузки студентов - **172** час, в том числе:

всего учебных занятий - **160** часов;

самостоятельной учебной нагрузки - **12** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	172
Учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
Теоретические занятия	4
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Код	<i>Наименование общих компетенций</i>
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»172ч.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		4	ОК 2
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; ппфп.	2	ОК2, ОК8
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.	2	ОК 4,ОК8
Раздел2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Основы знаний по легкой атлетике.	Техника бега на короткие и длинные дистанции.		1
Тема 2.2. Бег на короткие,средние и длинные дистанции.	Содержание практических занятий Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиямиСовершенствование техники бега на 100	13	ОК2, ОК8,ОК4.

	метров,400м,2000м(Д),3000м(Ю)		
	Самостоятельная работа Бег на средние и длинные дистанции в равномерном темпе, бег по пересеченной местности.	2	
Тема 1.3.Эстафетный бег 4X100м,4X400м.	Содержание практических занятий	9	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. Изучение техники эстафетного бега 4X100м,4X400м. Передача эстафетной палочки, бег по выражу,финиширование.		
Тема 1.4.Метание гранаты 500г(Д)-700г(Ю).	Содержание практических занятий	9	OK2, OK8
	Выполнение ОРУ для пояса верхних конечностей на месте, в движении. Техника метания гранаты. Метание гранаты на результат. Метание гранаты в цель.		
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития силы.	1	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание практических занятий	6	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ для пояса нижних конечностей с отягощениями.Техника выполнения прыжков. Прыжок в длину на результат.	6	
	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	3	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		40 20	
Тема 2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка игрока,	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8

перемещение.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.		
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	1	
Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий	1	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах.		
Тема 2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий	2	
	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.		
Тема 2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
Тема 2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.		
Тема 2.7. Подача мяча по зонам	Содержание практических занятий:	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития прыгучести Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		
Тема 2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий	2	ОК4,ОК8
	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.		

Тема 2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий Выполнение ОРУ для развития силы плечевого пояса Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. теме: « Волейбол - сдача контрольных нормативов»	2	OK4,OK8
		3	
Раздел 3. Баскетбол		20	
Тема 3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболистов.	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча		
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий	2	OK4,OK01
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку с отскоком от пола, скрытая передача.		
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ в движении. выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.		
Тема 3.4. Выполнение приемов выбивания мяча	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий	4	OK4,OK8
	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска		
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий	4	OK4,OK8
	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.		

	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами	1	
Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	по теме: « Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	1	
	Зачет по видам спорта.	1	
Раздел 4 .Лыжная подготовка		20	
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий Техника выполнения попеременного двушажного хода, Попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами	6	OK4,OK8
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км, изученными попеременными ходами.	1	
Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.		
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двушажного хода. Прохождение дистанции до 2 км. изученными одновременными ходами.		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км. изученными одновременными ходами	1	
Тема 4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Техника выполнения одноименного полу конькового хода. Прохождение дистанции		

	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанции до 5 км.изученными коньковыми ходами.	1	
Тема 4.4.Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции изученными способами.		
Тема 4.5. Способы преодоление подъемов и спусков	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Выполнение подъемов в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.		
Тема 4.6.Способы торможения Способы торможения	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Выполнение торможения «плугом» упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.		
Тема 4.7.Прохождение дистанции	Содержание практических занятий	2	OK4,OK8
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.		
	по разделы «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 6. Гимнастика		30	
Тема 6.1Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий	10	OK4,OK8
	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	5	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	5	
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	1	

	Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		
Тема 6.2.Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий	6	
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	4	
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
Тема6.3.Акробатические упражнения	Содержание практических занятий	12	
	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4	ОК4,ОК8
	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4	
	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	
	по разделу « Гимнастика» - сдача контрольных нормативов	2	
Раздел7ППФП		20	
Тема 7.1.Правила по технике безопасности на уроках ОФП	Содержание практических занятий	4	
	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	ОК4,ОК8
	Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ	2	
Тема 7.2.Составление комплекса производственной гимнастики	Содержание практических занятий	4	
	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи.	1	ОК4,ОК8
	Выполнение комплекса ОРУ для туловища и ног.	2	
	Выполнение комплекса ОРУ с мячами, скакалками, палками.	1	

	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	1	
Тема 7.3 Бег на различные дистанции	Содержание практических занятий	2	
	Бег на короткие и длинные дистанции. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 20мин.	2	
Тема 7.4.Техника выполнения гимнастических упражнений	Содержание практических занятий	6	ОК4,ОК8
	Выполнение комплексов производственной гимнастики для техников-механиков, водителей,	3	
	Выполнения упражнений у гимнастической стенке	1	
	Выполнение упражнений для развития силы.	1	
	Упражнения для развития мышц нижнего плечевого пояса	1	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики.	2	
Тема 7.5.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий	2	
	Выполнение приема - передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	1	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1	
Тема 7.6.Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий	2	
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной, рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	ОК4,ОК8
Раздел 8.Зачет	Содержание практических занятий	7	ОК4,ОК8

	<p>Сдача контрольного норматива. Подтягивание из виса. Челночный бег 3*10м.Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. 1 мин. Прыжки на скакалке за 1мин.</p>	5	
Дифференцированный зачет.	<p>Подтягивание из виса. Челночный бег 3*10м Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Прыжки на скакалке за 2мин.</p>	2	
		Всего:	172
		Самостоятельная работа:	12

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, канаты, 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, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.
- брусок отталкивания для прыжков в длину, 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, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2019.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.
2. 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.olympic.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 теоретических и практических занятий и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам - Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. - Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие. - Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством и клиентами. - Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. - Содействовать сохранению 	<p>Оценка "5" ставится в случае:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимся всего объема программного материала. 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. 3. Отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала. <p>Оценка "4":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знание всего изученного программного материала. 2. Умений выделять главные положения в изученном материале, 	<p>Работать в группах, индивидуальная практическая работа по овладению техникой игры в избранном виде.</p> <p>Тестирование по физической подготовленности. Индивидуальная работа. Поточный способ.</p> <p>Индивидуальная работа. Поточный способ.</p> <p>Написание рефератов, сообщений,</p>

<p>окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержанию необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>- Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>- Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p> <p>- Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутриспредметные связи, применять полученные знания на практике.</p> <p>3. Незначительные (негрубые) ошибки и 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>Оценка "2":</p> <p>1. Знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.</p> <p>3. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа</p>	<p>презентаций.</p> <p>Самостоятельная работа по вопросам сдачи норм ГТО.</p> <p>Домашняя индивидуальная работа</p>
--	--	---

	негрубых при воспроизведении изученного материала,	
--	--	--