

Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «БТА»
Н.А.Крупнова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|----------------------------|---|
| Дисциплина | ООД.06 Физическая культура |
| Специальность | 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (ФП «Профессионалитет») |
| Квалификация выпускника | Техник-механик |
| Срок получения СПО | 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования |
| Форма обучения | Очная |

Базарный Карабулак, 2022

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, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 14 апреля 2022г. № 235 и примерной основной образовательной программы по специальности.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области
«Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

Разработчик: Матушин В.В., преподаватель техникума.

Рассмотрено на заседании предметной комиссии общеобразовательного цикла, протокол № 1 от «29» августа 2022 года.

Председатель комиссии _____ / Евдокова Н.А./

Рассмотрено на заседании педагогического совета техникума, протокол № 1 от «29» августа 2022 года.

Председатель _____ /Крупнова Н.А./

Рекомендовано к использованию в учебном процессе методическим советом техникума, протокол № 1 от «29» августа 2022 года.

Председатель _____ /Мякишева Ж.А./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1564 от «9» декабря 2016г., с для специальностей среднего профессионального образования технического профиля, реализующих образовательную программу на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180). Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования; 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 (17.03.15 г. ФГУ «ФИРО»).

Реализация данной программы направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного цикла и изучается как базовый учебный предмет при освоении специальностей среднего профессионального образования.

1.3. Цели и планируемые результаты дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|----------------|---|---|
| ОК 1-9 ЛР 9 | 1) умение 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); 2) умение использовать средства информационных и | 1) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 2) владение основными способами самоконтроля индивидуальных |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>3) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> | <p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>3) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>4) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>5) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.</p> |
|--|--|--|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объём часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| Обязательная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе | |
| практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |
| в том числе: | |
| - занятия в секциях по направлениям | |
| Итоговый контроль в I, II семестре в форме зачета | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Общая Физическая Подготовка | Содержание учебного материала | 10 | ОК 1-9 ЛР 9 |
| | Теоретические сведения Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная гимнастика. | | |

| | | | |
|-----------------------------|---|-----------|----------------|
| | Практические занятия. 1 Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. 2 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава. 3 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 4 Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года. 5 Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. | | |
| 2. Легкая атлетика | Практические занятия | 20 | ОК 1-9 ЛР 9 |
| | 1.Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон финиширование; 2.Бег 100 м, 3.Эстафетный бег 4×100 м, 4.Эстафетный бег 4×400 м; 5.Бег по прямой с различной скоростью, 6.Равномерный бег на дистанцию 3000 м 7.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; 8.Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», 9.Метание гранаты весом 700 г 10.Толкание ядра. | | |
| 3. Лыжная подготовка | Практические занятия | 16 | ОК 1-9 ЛР 9 |

| | | | |
|----------------------|---|-----------|------------------------|
| | 1.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2.Преодоление подъемов и препятствий. 3.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 4.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. 5.Прохождение дистанции до 8 км 6.Основные элементы тактики в лыжных гонках. 7.Правила соревнований. 8.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | | |
| 4. Гимнастика | Практические занятия | 18 | ОК 1-9 ЛР 9 |
| | 1.Общеразвивающие упражнения 2.Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями 3.Упражнения с мячом 4.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки) 5.Упражнения для коррекции зрения 6.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики 7.Комплекс упражнений со скакалкой 8.Акробатические упражнения Техника выполнения, страховка и помощь (группировки, перекаты, перевороты, равновесие, стойки) 9.Акробатические упражнения Техника выполнения, страховка и помощь (кувырки) | | |
| 5. Волейбол | Практические занятия | 18 | ОК 1-9 ЛР 9 |

| | | | |
|---------------------|---|-----------|------------------------|
| | 1.Исходное положение (стойки), перемещения 2.Передача, подача, нападающий удар 3.Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину 4.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе 5.Блокирование 6.Тактика нападения 7.Тактика защиты. 8. Игра по упрощенным правилам волейбола. 9. Игра по правилам. | | |
| 6. Баскетбол | Практические занятия | 18 | ОК 1-9 ЛР 9 |
| | 1.Ловля и передача мяча 2.Ведение мяча 3.Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) 4.Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) 5.Прием техники защиты - перехват 6.Приемы, применяемые против броска, накрывание 7.Тактика нападения, тактика защиты 8.Игра по упрощенным правилам баскетбола 9.Игра по правилам | | |

| | | | |
|-----------------------------------|---|------------|----------------|
| 7. Плавание | Практические занятия 1.Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. 2.Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. 3.Плавание до 400 м. 4.Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. 5.Элементы и игра в водное поло | 10 | ОК 1-9 ЛР 9 |
| 8. Атлетическая гимнастика | Практические занятия | 7 | ОК 1-9 ЛР 9 |
| | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Упражнения на перекладине | | |
| Итого | | 117 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного зала:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи,
щиты,
ворота,
корзины,
сетки,
антенны
гимнастическая стенка,
маты,
гимнастический конь,
гимнастический мостик,
канат.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Баскетбольная площадка,
волейбольная площадка,
футбольное поле,
беговая дорожка,
прыжковая яма,
лабиринт,
гимнастическое бревно,
беговые барабаны,
турник,
железный канат.

Оборудование тренажёрного зала:

тяжелоатлетические тренажеры,
штанги,
гири,
гантели,
стол для армспорта,
груша боксерская.

Для занятий лыжным спортом:

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания:

плавательный бассейн ФОК «ЛИДЕР»; раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары).

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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс]: учебник / В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2019 г. – 255 с. - Режим доступа: <http://catalog.prosv.ru/item/25311>.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2015. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. - 66 с.
3. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2015. – 160 с.
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.
6. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура (базовый уровень)» 10-11 кл. Русское слово 2014
7. Погадаев Г.И. «Физическая культура (базовый уровень)» 10-11 кл. 2019 г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

| Результаты обучения (предметные результаты) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение 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); | <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов - проверка и оценка докладов. |
| <ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов |
| <ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов. |
| <ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов. |
| <ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | <p>Входной контроль: собеседование</p> <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов. |
| | <p>Итоговый контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачёт |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

| Результаты (личностные и метапредметные) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|---|---|
| Личностные результаты | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация способности к личному самоопределению - демонстрация мотивации к здоровому образу жизни и обучению - отказ от вредных привычек - двигательная активность | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы |
| <ul style="list-style-type: none"> - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия физической культурой - использование различных методов двигательной активности и оздоровительных средств - принятие физической культуры составляющей части здоровья | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |
| <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - организация самостоятельных занятий физической культурой; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |

| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - использование в жизненных ситуациях навыков физической культуры - демонстрация системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |
| <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |
| метапредметные результаты | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия - сотрудничество с преподавателями и сверстниками по средствам участия в различных спортивных соревнованиях | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |

| | | |
|--|---|---|
| активности; | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; | <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация полученных знаний по физической культуре в различных жизненных ситуациях - участие в различных спортивных и профессиональных соревнованиях | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |
| <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |