

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Спасский агропромышленный техникум»



СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УПР
Н.В.Подлесова
«10» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

Программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии:

35.01.13. ТРАКТОРИСТ-МАШИНИСТ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Спасское, 2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования

35.01.13 ТРАКТОРИСТ-МАШИНИСТ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Организация-разработчик: ГБПОУ Спасский АПТ

Разработчики:

Прокудин В. Л. , преподаватель физической культуры

Таранов А. Е. , руководитель физического воспитания

Рекомендована:

Экспертной комиссией по экспертизе рабочих программ учебных дисциплин и профессиональных модулей ГБПОУ Спасский АПТ

Заключение № _____ от « ____ » _____ 2019 __ г.
номер

РАССМОТРЕНА

МК ООД

Протокол № _____

От « ____ » ____ .

Председатель

_____ Лоханова Н.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.13 ТРАКТОРИСТ-МАШИНИСТ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общеобразовательный цикл базовые дисциплины

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения 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

Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:

- **ОК 1.** Понимать сущность и значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- **ОК 1.** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- **ОК 3.** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- **ОК 4.** Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- **ОК 5.** Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.
- **ОК 6.** Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- **ОК 7.** Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.
- **ОК 8.** Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных знаний.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 1 курс 128ч, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 85 часов; самостоятельной 43ч

максимальной учебной нагрузки обучающегося 2 курс 129ч, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 86ч; самостоятельной 43 ч

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			
	1 курс	2 курс		
Максимальная учебная нагрузка	128	129		
Обязательная аудиторная учебная	85	86		
в том числе:				
Легкая атлетика	20	20		
Баскетбол	14	14		
Волейбол	17	16		
Гимнастика	10	10		
Лыжная подготовка	20	20		
Контрольный раздел	4	4		
Теория		2		
Самостоятельная работа (всего)	43	43		
<i>Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>				

2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины(1 КУРС)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения		
1	2	3	4		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	3		
	Метание гранаты с разбега	2			
	Бег 100 метров	2			
	Бег 2000-3000 метров	2			
	Челночный бег	2			
	Прыжки с места	2			
	Прыжок в длину сп. прогнувшись	2			
	Прыжок в высоту способом «перекидной»	2			
	Бег 800 метров	2			
	Бег 400 метров	2			
Бег 200 метров	2				
Самостоятельная работа:	Бег 1000 метров	5			
	Переменный бег	1			
	Кроссовый бег	1			
	Кроссовый бег	2			
	Повторный бег	2			
	Повторный бег	1			
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	17	3		
	Стойки и перемещения	2			
	Восьмерка	2			
	Ведение с сопротивлением	2			
	Штрафной бросок двумя сверху	2			
	Учебная игра	5			
	Броски в движении после передачи	2			
	Быстрый прорыв с сопротивлением	2			
	Самостоятельная работа:	Организация и проведение соревнований		5	
		Упражнения на ловкость		1	
Упражнения на координацию		1			
Упражнения на координацию		1			
Упражнения на согласованность движения		1			

	Упражнения на скорость и силовые способности	1	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	17	
	Передача мяча сверху снизу над собой	2	3
	Передача мяча сверху снизу в движении	2	
	Подача на точность	2	
	Блокирование	2	
	Нападающий удар	2	
	Учебная игра	5	
	Верхняя прямая подача	2	
	Самостоятельная работа:	5	
	Организация и проведение соревнований	1	
Сочетание стоек перемещения	1		
Выбор места при приеме подачи	1		
Упражнение на ловкость	1		
Упражнения на координацию	1		
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала	10	
	ЮНОШИ		3
	Опорный прыжок ноги врозь(конь в длину) высота 120-125 см	2	
	Лазанье по канату без помощи ног	2	
	Круговая тренировка	2	
	Длинный кувырок через препятствие высотой 105 см	2	
	Комбинация из разученных элементов	2	
	Самостоятельная работа:	10	
	Упражнения на пресс	4	
	Подтягивание	2	
Упражнения на гибкость	2		
Упражнения на координацию	2		

Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	
	Правила разминки. Особенности личной гигиены	2	3
	Одновременные и переменные лыжные ходы	4	
	Коньковый ход	2	
	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	
	Спуски, торможения, повороты	2	
	Прохождение дистанции без времени и на время (5. 8Л0 км)	2	
	Переход с одновременных на попеременные Эстафета	4 2	
Самостоятельная работа: Применение одновременных и попеременных ходов на дистанциях Дистанции 3000 м. (девушки) Дистанции 5000 м. (юноши)	10 5 5		
Тема 6. Теоретическая подготовка	Содержание учебного материала	3	
	Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой	1	3
	Средства и метода достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия	1	
	Общие требования безопасности при проведении занятий по физической культуре	1	
	Самостоятельная работа: Самоконтроль на занятиях физической культурой	8 2	
	Закаливание	2	
	Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам	2	
Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм	2		
Итоговый зачет Всего:	4 128		

2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «2» КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения		
1	2	3	4		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	3		
	Метание гранаты с разбега	2			
	Бег 100 метров	2			
	Бег 2000-3000 метров	2			
	Челночный бег	2			
	Прыжки с места	2			
	Прыжок в длину сп. прогнувшись	2			
	Прыжок в высоту способом «перекидной»	2			
	Бег 800 метров	2			
	Бег 400 метров	2			
Бег 200 метров	2				
Самостоятельная работа: Бег 1000 метров Переменный бег Кроссовый бег Повторный бег		5			
		1			
		1			
		2			
		1			
		1			
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	14	3		
	Стойки и перемещения	2			
	Восьмерка	2			
	Ведение с сопротивлением	2			
	Штрафной бросок двумя сверху	2			
	Учебная игра	2			
	Броски в движении после передачи	2			
	Быстрый прорыв с сопротивлением	2			
	Самостоятельная работа: Организация и проведение соревнований Упражнения на ловкость Упражнения на координацию Упражнения на согласованность движения			5	
				1	
		1			
		1			
		1			

	Упражнения на скорость и силовые способности	1	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	16	
	Передача мяча сверху снизу над собой	2	3
	Передача мяча сверху снизу в движении	2	
	Подача на точность	2	
	Блокирование	2	
	Нападающий удар	2	
	Учебная игра	2	
	Прием подачи	2	
	Верхняя прямая подача	2	
	Самостоятельная работа:	5	
Организация и проведение соревнований	1		
Сочетание стоек перемещения	1		
Выбор места при приеме подачи	1		
Упражнение на ловкость	1		
Упражнения на координацию	1		
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала	10	
	ЮНОШИ		3
	Опорный прыжок ноги врозь(конь в длину) высота 120-125 см	2	
	Лазанье по канату без помощи ног	2	
	Круговая тренировка	2	
	Длинный кувырок через препятствие высотой 105 см	2	
		2	
	Комбинация из разученных элементов		
	Самостоятельная работа:	10	
	Упражнения на пресс	4	
Подтягивание	2		
Упражнения на гибкость	2		
Упражнения на координацию	2		
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	
	Правила разминки. Особенности личной гигиены	2	3

	Одновременные и переменные лыжные ходы	4	
	Коньковый ход	2	
	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	
	Спуски, торможения, повороты	2	
	Прохождение дистанции без времени и на время (5. 8ЛЮ км)	2	
	Переход с одновременных на попеременные	4	
	Эстафета	2	
	Самостоятельная работа:	<i>10</i>	
	Применение одновременных и попеременных ходов на дистанциях	5	
	Дистанции 3000 м. (девушки)	5	
	Дистанции 5000 м. (юноши)		
Тема 6. Теоретическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой	1	<i>3</i>
	Общие требования безопасности при проведении занятий по физической культуре	1	
	Самостоятельная работа:	8	
	Самоконтроль на занятиях физической культурой	2	
	Закаливание	2	
	Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам	2	
	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм	2	
Итоговый зачет		4	
Всего:		129	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спорт, площадки;

Оборудование учебного кабинета:

Мячи волейбольные, баскетбольные; сетка волейбольная; щиты, кольца баскетбольные; гранаты для метания; стойки для прыжков в высоту; яма для прыжков в длину; беговая дорожка; маты гимнастические; лыжные комплекты; перекладина навесная; брусья навесные; стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; бревно гимнастическое; «козел», «конь» гимнастические; мостик гимнастический; ворота футбольные; Технические средства обучения: табло электронное

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб.пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7. ОК8.	Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - самоконтроль; - оценка техники выполнения физических упражнений
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - устный и письменный контроль по тестам
основ здорового образа жизни		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - устный и письменный контроль по тестам