

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по ТО  
В.В. Файзреева  
«25» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОУД 06 Физическая культура

для специальности

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и  
оборудования.

Мамадыш  
2020

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложения 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. № 01-00-05/925, «Рекомендаций 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», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо директора Департамента Н.М. Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, «Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Обсуждена и одобрена на заседании  
циклической методической комиссии  
математических и общих  
естественнонаучных  
дисциплин

Разработали преподаватели:

Д.А. Гибадуллин

Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1

«25» 08 2020 г.

Председатель ПЦК Ямалиева Л.В Ямалиева

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 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 ППССЗ 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

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

- 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-смысовых 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 126 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
практические занятия	126
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	18	
	Теоретические сведения. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	2	2
	Практические занятия. Эстафетный бег 4/400м	4	
	Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши)	5	
	Прыжки в высоту способом «перекидной»	5	
	Толкание ядра	2	
Раздел 2	Спортивные игры	40	
2.1. Волейбол	Теоретические сведения. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	4	2
	Практические занятия. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	4	
	Тактика нападения. Тактика защиты	4	
	Игра по правилам	4	
2.2. Баскетбол	Практические занятия. Тактика нападения (действия нападающего против нескольких защитников)	4	
	Тактика защиты	4	
	Игра по правилам	4	
2.3. Футбол	Практические занятия. Обыгрыш сближающихся соперников. Техника игры вратаря	4	
	Тактика защиты. Тактика нападения	4	
	Игра по правилам	4	
Раздел 3.	Лыжная подготовка	24	
	Теоретические сведения. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации, самомассажа, банные процедуры	6	2
	Практические занятия. Преодоление подъемов и препятствий	6	
	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	6	
	Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8км (юноши)	6	
Раздел 4	Виды спорта по выбору	22	
4.1. Атлетическая гимнастика (юноши)	Теоретические сведения. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия	2	2
	Практические занятия. Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с	2	

	гирей, штангой		
4.2. Элементы единоборства – дзю –до (юноши)	Практические занятия. Приемы борьбы лежа и стоя	4	
	Самоконтроль и страховка	2	
	Подвижные игры	2	
	Учебная схватка	2	
4.3. Ритмическая гимнастика (девушки)	Практические занятия. Комплексы упражнений с профессиональной направленностью	4	
4.4. Спортивная аэробика	Практические занятия. Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	4	
Раздел 5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20	
	Теоретические сведения. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний	4	2
	Практические занятия. Гимнастические упражнения без предметов и с предметами	4	
	Элементы ручного мяча	4	
	Подвижные игры, эстафеты	4	
	Бег на длинные дистанции	4	
	Дифференцированный зачёт по курсу дисциплины	2	3
Всего:		126	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**  
Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в себя:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**3.2. Информационное обеспечение обучения.** Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1.Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования/А.А. Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 272с.

#### **Дополнительные источники:**

1.Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 369 с.

2.Физическая культура: учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев). – М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 278 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tppfk/2001N8/p55-59.htm> Спортивный форум
2. <http://www.fizkult-ura.com/> (Ключ к здоровому образу жизни)
3. <http://metodsoviet.su/forum/15> (Методсовет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

**3.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Программой предусмотрена организация самостоятельной работы обучающихся. Для успешного овладения дисциплиной предусмотрено индивидуальное консультирование обучающихся.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 дифференцированного зачёта. Перечень вопросов, из которых формируются билеты, рассматривается на заседании цикловой методической комиссии, утверждается заместителем директора по учебно-методической работе. Перечень вопросов доводится до обучающихся не позднее чем за месяц до начала аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Оценка устного опроса
— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Оценка результатов тестирования по физической подготовленности
— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Оценка результатов самостоятельной работы
— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка технико-тактических действий игроков
— 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).	Оценка проверки дневников самоконтроля
	Дифференцированный зачёт по дисциплине