

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
Учреждение «Нефтегазоразведочный техникум» г. Оренбурга,
Филиал ГАПОУ «НГРТ» пос. Саракташ

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий филиалом
ГАПОУ «НГРТ»
/С.В. Наумов/
« 6 » июня 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для профессии 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования.»

Разработал преподаватель: Ильяев Р.З.
рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании методической комиссии преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № __ от « 6 » июня 2019г.
Председатель МК  /Л.Д. Долгих /

Саракташ, 2019г

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 23.06.2015) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, одобренной ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России от 10.04.2008г. для специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Организация разработчик: Филиал Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Нефтегазразведочный техникум» пос. Саракташ Оренбургской области.

Разработчик:

Илькаев Рустам Заляетдинович, преподаватель филиала Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Нефтегазразведочный техникум» пос. Саракташ Оренбургской области.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ:

учебная дисциплина Физическая культура входит в базовый цикл общеобразовательных дисциплин.

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Обязательная аудиторная нагрузка 117 час.

2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
практические занятия	117
Промежуточная аттестация в форме: <ul style="list-style-type: none">- зачета (1 семестр);- дифференцированного зачета (2 семестр).	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни			
Тема 1.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	<i>Практические занятия:</i> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Репродуктивный, продуктивный	7
	Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.		
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксация и самомассажа, банные процедуры		
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта: индивидуальная подготовка и требования безопасности.		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Тема 2.1. Оздоровительные системы физического воспитания.	<i>Практические занятия:</i> Традиционные оздоровительные системы.	Репродуктивный, продуктивный	2
	Современные оздоровительные системы.		
Тема 2.2. Ритмическая гимнастика	<i>Практические занятия:</i> Ритмическая гимнастика. Теоретические сведения. Требования безопасности.	Репродуктивный, продуктивный	5
	Ритмическая гимнастика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.		
	Ритмическая гимнастика. Ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения.		
	Ритмическая гимнастика. Упражнения художественной гимнастики.		
	Ритмическая гимнастика. Танцевальные и акробатические упражнения.		
Тема 2.3. Аэробика	<i>Практические занятия:</i> Аэробика. Теоретические сведения. Требования безопасности.	Репродуктивный, продуктивный	4
	Аэробика. Комплексы дыхательных упражнений.		
	Аэробика. Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений.		
	Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	<i>Практические занятия:</i>		Репродуктивный, продуктивный	9
	Атлетическая гимнастика. Теоретические сведения. Требования безопасности.			
	Атлетическая гимнастика. ОРУ с гантелями, гириями			
	Атлетическая гимнастика. ОРУ с амортизаторами и тренажерами.			
	Атлетическая гимнастика. Тренировка упражнения вводного (первого) комплекса: подтягивание в висе на перекладине.			
	Атлетическая гимнастика. Тренировка упражнения вводного (первого) комплекса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
	Атлетическая гимнастика. Тренировка упражнения вводного (первого) комплекса: из положения лежа на спине сгибание туловища.			
	Атлетическая гимнастика. Тренировка упражнения вводного (второго) комплекса: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.			
	Атлетическая гимнастика. Тренировка упражнения вводного (второго) комплекса: лазанье по канату без помощи ног.			
Атлетическая гимнастика. Тренировка упражнения вводного (второго) комплекса: подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту.				
Тема 2.5. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	Гимнастика при умственной и физической деятельности.		Репродуктивный, продуктивный	5
	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.			
	Оздоровительная ходьба и бег.			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Тема 3.1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	<i>Практические занятия:</i>		Репродуктивный, продуктивный	7
	Цели и задачи, структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО пятой ступени			
	ГТО. Обязательные испытания. Бег 100 м. Подтягивание или рывок гири.			
	ГТО. Обязательные испытания. Бег 2000 м или 3000 м.			
	ГТО. Обязательные испытания. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.			
	ГТО. Испытания по выбору. Определение уровня развития скоростно-силовых возможностей.			
	ГТО. Испытания по выбору. Определение уровня развития координационных способностей.			
ГТО. Испытания по выбору. Определение уровня овладения прикладными навыками.				

Тема 3.2. Совершенствование техники упражнений в акробатических комбинациях	<i>Практические занятия:</i>		Репродуктивный, продуктивный	6
	Акробатика. Требования безопасности. Теоретические сведения.			
	Акробатика. Группировка из положения присед, сед лежа на спине.			
	Акробатика. Лежа на спине перекат вперед и назад			
	Акробатика. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя			
	Акробатика. Кувырок вперед и назад.			
Тема 3.3. Совершенствование техники упражнений в гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	<i>Практические занятия:</i>		Репродуктивный, продуктивный	10
	Гимнастика. Теоретические сведения. Требования безопасности.			
	Гимнастика. Брусья. Толчком двух ног наскок в упор на нижнюю жердь.			
	Гимнастика. Брусья. Из упора на нижней жерди перемах правой ногой, перемах левой ногой в упор сзади.			
	Гимнастика. Брусья. Из упора сзади поворот в сед левым боком. Из упора сзади на нижний жерди соскок вперед.			
	Гимнастика. Бревно. Ходьба обычная, руки на поясе.			
	Гимнастика. Бревно. Ходьба на носках, руки в сторону. Ходьба боком приставными шагами, руки вверх.			
	Гимнастика. Опорный прыжок с косога разбега махом одной, толчком другой, прыжки углом через коня.			
	Гимнастика. Опорный прыжок с разбега через козла			
	Гимнастика. Перекладина.			
Гимнастика. Канат: лазанье по канату с помощью ног в три приема				
Тема 3.4. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	<i>Практические занятия:</i>		Репродуктивный, продуктивный	12
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Теоретические сведения. Требования безопасности.			
	Техника высокого и низкого старта.			
	Стартовый разгон. Финиширование.			
	Бег на 100 м.			
	Эстафетный бег 4x 100 м.			
	Бег на 200 м.			
	Бег на 400 м.			
	Бег с ускорением.			
	Бег на 800 м.			
	Бег на 1500 м.			
	Равномерный бег на дистанцию 3000м без учета времени.			
Равномерный бег на дистанцию 3000м на время.				

Тема 3.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с разбега	<i>Практические занятия:</i> Прыжки. Теоретические сведения. Требования безопасности. Прыжки в высоту способом «ножницы»	Репродуктивный, продуктивный	3
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» и «перекидной»		
	Прыжок в длину с разбегом способом «согнув ноги»		
Тема 3.6. Совершенствование техники передвижения на лыжах	<i>Практические занятия:</i> Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Требования безопасности. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Репродуктивный, продуктивный	18
	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход		
	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход		
	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход		
	Лыжная подготовка. Четырешажный ход		
	Лыжная подготовка. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
	Лыжная подготовка. Прохождение учебной трассы до 4 км		
	Лыжная подготовка. Преодоление препятствий		
	Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и спусков.		
	Лыжная подготовка. Торможение (плугом, полуплугом).		
	Лыжная подготовка. Правила соревнований. Подготовка лыж.		
	Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил		
	Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: лидирование и обгон.		
	Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: финиширование		
	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км на время		
Лыжная подготовка. Прохождение учебной трассы до 8 км			
Тема 3.7. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивной игре волейбол	<i>Практические занятия:</i> Волейбол. Правила. Требования безопасности.	Репродуктивный, продуктивный	18
	Волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.		
	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.		
	Волейбол. Передача мяча сверху вперед и назад		
	Волейбол. Передача мяча снизу вперед и назад.		
	Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе.		

	Волейбол. Поддача мяча снизу.			
	Волейбол. Поддача верхняя прямая и боковая.			
	Волейбол. Поддача мяча на результат.			
	Волейбол. Тактика игры в нападении. Прямой нападающий удар.			
	Волейбол. Боковой нападающий удар.			
	Волейбол. Тактика игры в защите. Одиночное и групповое блокирование.			
	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.			
	Волейбол. Двусторонняя игра.			
Раздел 4. Прикладная физическая подготовка				
Тема 4.1. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	<i>Практические занятия:</i>		Репродуктивный, продуктивный	3
	Стратегия поведения в жизненно-опасных ситуациях.			
	Приемы самозащиты на улице и в местах массового скопления людей.			
	Приемы самозащиты в закрытых помещениях (подъезде, лифте и т.п.).			
Тема 4.2. Страховка	<i>Практические занятия:</i>		Репродуктивный, продуктивный	2
	Профилактика спортивного и бытового травматизма.			
	Правила страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.			
Тема 4.3. Полосы препятствий. Кроссовая подготовка.	<i>Практические занятия:</i>		Репродуктивный, продуктивный	4
	Преодоление военизированной полосы препятствий			
	Полоса препятствия. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре			
	Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной интенсивностью			
	Кросс по пересеченной местности 1 км с элементами спортивного ориентирования.			
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр)			Продуктивный	1
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2 семестр)			Продуктивный	1
ИТОГО:				117

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение.

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- игровые мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- флажки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень). Учебник – Москва: Просвещение. 2015
2. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - Москва: Издательский центр «Академия», 2015.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — Москва: Просвещение, 2014.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — Москва: Просвещение, 2013.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — Москва: Просвещение, 2014.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич – Москва: Гардарики, 2013.
5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2015.

Интернет – ресурсы:

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>
Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>
Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>
Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>
Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>
Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.
<http://www.school.edu.ru/default.asp>
Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	<p>Входной контроль УФП обучающихся, прием контрольных нормативов, выявление мотивации к изучению нового материала и физическому совершенствованию.</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none">- сдачи нормативов;- устного фронтального опроса;- собеседование;- соревновательная деятельность. <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- традиционная (балловая) система контроля;- рейтинговая система контроля. <p>Промежуточная аттестация в форме:</p> <ul style="list-style-type: none">- зачета (1 семестр);- дифференцированного зачета (2 семестр).

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

Рабочая программа может быть использована при подготовке специалистов по укрупненной группе профессий и специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.