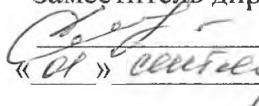


Министерство образования и науки
Забайкальского края
ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

Утверждаю
Заместитель директора по УПР
 Димова О. А.
«01» сентября 2022 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.08 Физическая культура

2022 г.

2022 г

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, в соответствии с Рекомендациями ФИРО 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендована ФИРО, протокол № 3 от 21.07.2015).

Программа разработана для студентов, обучающихся по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Организация – разработчик: ГПОУ «ПГК»

Разработчики:

Мкртчян Ашот Вачаганович, руководитель физического воспитания ГПОУ «ПГК».

Рассмотрено на заседании ПЦК
общеобразовательного цикла

Протокол № 1 от «1» 09 2022 г.

Председатель ПЦК

 Протасова Ф. Р.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 13 |
| 5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОПОП. | 17 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОУД.08 Физическая культура 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 дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 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.

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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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).

Формирование общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объем образовательной программы | 117 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 109 |
| самостоятельная работа | 35 |
| Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся, | | | Объем часов | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы | |
|--|--|---|-------------------------|-------------|---|--|
| 1 | 2 | | | 3 | | |
| Раздел 1. | | | | 8 | | |
| Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура личности | <i>Содержание учебного материала</i> | | Уровень усвоения | 8 | ОК 3, ОК 4, ОК8 | |
| | 1 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | <i>1</i> | 2 | | |
| | 2 | Основы здорового образа жизни. | <i>1</i> | 2 | | |
| | 3 | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) | <i>1</i> | 2 | | |
| | 4 | Средства профилактики перенапряжения. | <i>1</i> | 2 | | |
| В том числе самостоятельная работа: подготовка сообщений по темам «Мои личные достижения», «О вредных привычках». | | | | | | |
| Раздел 2. | | | | 109 | ОК 3, ОК 4, ОК8 | |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | | | | |
| Тема 2.1 Общая физическая подготовка | Тематика практических занятий | | | 8 | | |
| | 1 | Выполнение построений, перестроений. Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений (самостоятельная работа – выполнение различных комплексов упражнений – 2 ч.) | | 4 | | |
| | 2 | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. | | 4 | | |
| В том числе самостоятельная работа: подготовить индивидуальный проект на тему: «Режим дня и здоровый образ жизни». | | | | | | |

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|--|-----------|
| | | В том числе самостоятельная работа: подготовить презентацию на тему «Олимпийские виды спорта». | |
| Тема 2.2. Легкая атлетика | Тематика практических занятий | | 12 |
| | 1 | Совершенствование: техники бега на короткие дистанции; техники эстафетного бега; техники бега на средние и длинные дистанции; техники метания гранаты на дальность; техники прыжка в длину с разбега | 6 |
| | 2 | Воспитание двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей. | 6 |
| | | В том числе самостоятельная работа: подготовить сообщение на тему «Современные виды спорта на выносливость» | |
| Тема 2.3. Настольный теннис | Тематика практических занятий | | 16 |
| | 1 | Совершенствование техники передвижений: бесшажные шаги, прыжки рывки. | 4 |
| | 2 | Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, топ-сит. топс-удар | 4 |
| | 3 | Совершенствование тактики игры, стилей игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя | 4 |
| | 4 | Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации движений, точности, скоростно-силовых качеств, выносливости. | 4 |
| | | В том числе самостоятельная работа: совершенствовать технику и тактику игры в настольный теннис. | |
| Тема 2.4. Футбол | Тематика практических занятий | | 10 |
| | 1 | Совершенствование техники нападения и защиты. | 2 |
| | 2 | Совершенствование тактики нападения и защиты. | 2 |
| | 3 | Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры | 4 |
| | 4 | Воспитание двигательных качеств: гибкости, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей. | 2 |
| | | В том числе самостоятельная работа: совершенствовать технику и тактики игры в футбол | |
| Тема 2.5. Баскетбол | Тематика практических занятий | | 17 |
| | 1 | Совершенствование техники нападения и защиты | 6 |
| | 2 | Совершенствование тактики нападения и защиты | 6 |
| | 3 | Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры | 4 |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--|------------|--|
| | 4 | Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести. | 1 | |
| | | В том числе самостоятельная работа: совершенствовать технику и тактику игры баскетбол | | |
| Тема 2.6. Волейбол | Тематика практических занятий | | 18 | |
| | 1 | Совершенствование техники нападения и защиты. | 6 | |
| | 2 | Совершенствование тактики нападения и защиты. | 6 | |
| | 3 | Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры. | 4 | |
| | 4 | Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести. | 2 | |
| | | В том числе самостоятельная работа: совершенствовать технику и тактику игры в волейбол | | |
| Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Тематика практических занятий | | 12 | |
| | 1 | Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов. | 6 | |
| | 2 | Формирование профессионально значимых физических качеств. | 6 | |
| | | В том числе самостоятельная работа: разработка комплекса упражнений, развивающих выносливость | | |
| Тема 2.8. Атлетическая гимнастика | Тематика практических занятий | | 14 | |
| | 1 | Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. | 4 | |
| | 2 | Занятия методом круговой тренировки. | 4 | |
| | 3 | Развитие двигательных качеств: силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей | 4 | |
| | | В том числе самостоятельная работа: разработать комплекс упражнений атлетической гимнастики | | |
| | | Итоговая контрольная работа | 2 | |
| Всего: | | | 117 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

тренажеры, баскетбольные щиты, корзины, волейбольные стойки, волейбольная сетка скамейки, маты, столы для настольного тенниса, мячи, доска для пресса, штанга с блинами, гантели, гири, турник силовой, конь гимнастический, козел гимнастический, ракетки для тенниса, канат, дополнительный спортивный инвентарь (скакалки, обручи, конусы и т. д.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. – М.: ОИЦ «Академия», 2018.
2. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник. – М.: ООО «КноРус», 2014.
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. сред.проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погодаев. – 7 изд., испр. – М.: «Академик», 2018. – 276с.

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Учебное пособие. Здоровье и физическая культура. - М., 2009. – 326 с.
2. Боровских, В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 249 с.
3. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Владос, 2002. – 182 с.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник. - М.: Академия, 2004.
5. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения.- М: Издательский центр «Академия», 2002. – 152 с.
6. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2006. – 256 с.
7. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М: Изд. «Форум», 2009. – 208 с.
8. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МигГАУ, 2008. – 176 с.

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

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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 | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, чувства ответственности перед Родиной; • готовность к служению Отечеству, его защите; | |
| <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в 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 | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> | |
| <p>предметных</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> |