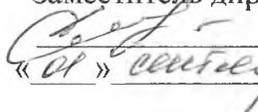


Министерство образования и науки
Забайкальского края
ГПОУ «Приаргунский государственный колледж»

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»

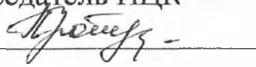
Разработчики:

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>