

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Яхромский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Яхромский колледж»
№ 111 от 08.07.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.05 Физическая культура

по специальности **35.02.16 Эксплуатация и ремонт
сельскохозяйственной техники и оборудования**

Форма обучения - **очная**

п. Новосиньково 2020 г.


РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК общих
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Протокол № 11

«29» июня 2020г.

Председатель ЦК

 Ю.К.Агеева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

«29» июня 2020г.

 И.М.Гаю

Рабочая программа учебной дисциплины *ОУП.05 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1564 от 9 декабря 2016 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года (регистрационный № 44896) и требований: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21. 07. 2015). Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Яхромский колледж»

Автор-разработчик:

Ю.Г. Марченко- преподаватель ГБПОУ МО «Яхромский колледж»

Содержание

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудование: Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин. Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

1.3. Цель и планируемые результаты 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.

- об оздоровительной направленности физического воспитания;

- о воспитании нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личного и профессионального развития.

1.2 Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Объем образовательной программы учебной дисциплины **118** часов, в том числе

Теоретических занятий **2** часа

Практических занятий **116** часов

Промежуточная аттестация **дифференцированный зачет**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	118
Учебная нагрузка обучающихся, с преподавателем	118
в том числе:	
практические занятия	116
теоретическое обучение	2
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (для обучающихся основной группы здоровья), - тестирование (для обучающихся СМГ и освобождённых от практических занятий)	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		27	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег)	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Контрольное тестирование</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>биомеханические основы техники бега; освоение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения, бег на результат.</p> <p>Контрольное тестирование.</p> <p>выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.;</p> <p>выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.;</p> <p>выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;</p>	5	2
Тема 1.2. Техника эстафетного бега	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Практические занятия:</p> <p>освоение эстафетного бега, бег по виражу, приём и передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4*100,</p>	2	2
Тема 1.3. Техника длительного бега	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Контрольное тестирование</p> <p>освоение техники длительного бега, техника дыхания, техника бега на</p>	3	2
		1	2
		2	

	средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м. Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;			
Тема 1.4. Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала Практические занятия Контрольное тестирование Практические занятия: освоении техники прыжка в длину разными способами, специальные упражнения прыгуна (многооскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); способы прыжков в длину с разбега (“согнув ноги”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление; техника прыжка в длину с места, подготовительные упражнения. Прыжок в длину на результат. Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	1 3 1 3 1	1 2 2	
Тема 1.5. Техника метания малого мяча	Содержание учебного материала Практические занятия Контрольное тестирование Практические занятия: техника безопасности при метании; освоение техники метания, биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Подготовительные упражнения применительно к избранному снаряду. Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в метании малого мяча;	3 1 3	2 2	
Тема 1.6. Развитие основных физических качеств посредством	Содержание учебного материала Практические занятия	7	2	

легкоатлетических упражнений.	Практические занятия: упражнения для развития выносливости, прыгучести, скоростно-силовых и скоростных качеств, координации; профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.	7	
Раздел 2. Настольный теннис		14	
Тема 2.1. Техника подачи и приема мяча	Содержание учебного материала Практические занятия Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Практические занятия: Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в н/теннисе. Выполнение подачи и прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены.	8	2
Тема 2.2. Организация игры в настольный теннис	Содержание учебного материала Практические занятия	6	2
	Практические занятия: Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и впарном разряде. Организация соревнований по настольному теннису	6	
Раздел 3. Фитнес.		30	
Тема 3.1. Развитие координационных способностей	Содержание учебного материала Практические занятия	6	2

	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p>Практические занятия:</p> <p>комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координационных способностей, челночный бег, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, упражнения с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений.</p>	6	
Тема 3.2. Развитие гибкости	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Практические занятия: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, стрейчинг.</p>	2	2
Тема 3.3. Развитие силовых способностей	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Практические занятия:</p> <p>общеразвивающие упражнения для укрепления шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника, комплекс упражнений с отягощением, бег со сменной направленностей, комплекс упражнений с отягощением до 3 кг. бег, прыжки, приседания, растяжка, атлетическая гимнастика.</p>	4	2
Тема 3.4. Развитие основных физических качеств	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Практические занятия:</p> <p>развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг, развитие выносливости: комплекс упражнений на фоне утомления; сочетание различной мышечной нагрузки для развития основных физических качеств;</p>	4	2

	обобщавающие упражнения с элементами атлетической гимнастики, некоторых видов единоборств.		
Тема 3.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	8	2
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий в тренажёрном зале Практические занятия: основные элементы атлетической гимнастики, тренировка силовой выносливости, тренировка подвижности и гибкости, формирование мышечного силуэта, формирование мышечной массы (с гантелями), силовая тренировка, постепенное наращивание нагрузки, развитие функциональных возможностей организма, укрепление сердца и сосудов, тренировка выносливости, комбинация общеразвивающих упражнений и использование тренажёров.	8	
Тема 3.6. ЛФК (лечебная физическая культура)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	2
	Практические занятия: профилактика сколиоза, профилактика остеохондроза, комплекс упражнений ЛФК, формирование правильной осанки, комплекс упражнений для укрепления позвоночника, профилактика простудных заболеваний, комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекция зрения.	4	
Тема 3.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для направленной коррекции. Эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	2
	Практические занятия: простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты); эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, методы овладения умениями и навыками).	2	

навыками				
Раздел 4. Спортивные игры			40	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		14	2
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.			
	Практические занятия: овладение основными элементами игры в волейбол, исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; овладение техникой приёма и передачи мяча, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в передвижении, передачи мяча между собой и через сетку, прием снизу двумя руками, техника нижней прямой подачи, подача мяча с расстояния 6-10м от сетки, то же через сетку, приём подачи, тактика игры, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, либеро, техника защитных действий; тактико - техническая подготовка, правила игры, игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	14		
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	2
	Практические занятия: овладение основными элементами игры, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости, переводы мяча за спиной, перед собой, развороты, обманные движения, комбинации ведения мяча и передачи, перехваты, выбивания; овладение техникой бросков мяча, броски одной и двумя руками из различных положений, разными способами; тактика игры, правила; свободное нападение.	10		

Тема 4.3. Футбол	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	16
	<p>Практические занятия:</p> <p>овладение основными элементами игры, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещения различными способами, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления и скорости ведения, обгрызания, финты, ведение мяча без сопротивления противника, с пассивным и активным сопротивлением, техника игры в защите, перехваты и отбор мяча, техника игры в нападении, финты, передачи, дриблинг, тактика игры, правила игры в футбол и соревнований.</p>	18
Раздел 6. Теоретическая подготовка		4
Тема 6.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	
	Лекции	1
	Лекции	2
	Содержание учебного материала: современное состояние физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек,	1

<p>Тема 6.21. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма</p>	<p>поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекции</p> <p>Лекции</p> <p>Содержание учебного материала: Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Разнообразие методик поддержания физической формы и физической активности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p>Дифференцированный зачёт</p> <p>Всего:</p>	<p>материалы КОС по дисциплине «Физическая культура»</p>	<p>2</p> <p>118</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, наличие катка в зимний период.

Для лиц с нарушением слуха зал оборудован акустической усилительной колонкой.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Фитболы

Компрессор для накачивания мячей

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- DVD - плеер,
- телевизор,
- фотоаппарат,
- персональный компьютер и необходимые к ним аудио-видео записи,
- учебно-методическая литература,
- электронные версии УММ (учебно-методические материалы);
- система звукового поля (акустическая система с комплектом напольного размещения, динамический передатчик с микрофоном).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2016. – 327 с.

Дополнительные источники:

1. Аршинник, С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 23–26.
2. Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 25-27.
3. Глинская, Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 33-36.
4. Горшков, В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 61-67.

5. *Лагутин, А. Б.* Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 48-51.
6. *Левинтов, И. Я.* Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 2. – С. 25-26.
7. *Лепёшкин, В. А.* Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 2. – С. 17-24.

Интернет - ресурсы:

<http://www.healtheducation.ru>

<http://www.1>

<http://www.booksmed.com><http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>www.w.minstm.gov.ruwww.edu.ruwww.olympic.ru

3.3. Организация образовательного процесса

Освоению учебной дисциплины «Физическая культура» должно предшествовать изучение следующих общеобразовательных дисциплин: анатомия, биология, физика.

При организации и проведении занятий необходимо учитывать: обстановку и гигиенические условия в спортивном зале или аудитории; температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения; погодные условия при проведении занятий на улице; организацию учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и разработать образовательную стратегию, соответствующую особенностям физического развития обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего профессионального образования, соответствующего специальности «Физическая культура».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме зачёта. Для студентов основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты