

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность:

35.02.08 Электрфикация и автоматизация сельского хозяйства

Организация – разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум».

Разработчик:

Т.В. Жукова – руководитель физического воспитания

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1 Область применения рабочей программы	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	11
3.1. Материально – техническое обеспечение	
3.2. Информационное обеспечение	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ. 06 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), примерной основной образовательной программы СОО и является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности: 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства».

Технологический профиль.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОДБ.06 «Физическая культура» относится к обязательным учебным дисциплинам общеобразовательного цикла. Изучается на базовом уровне.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 ориентации;
- 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, 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-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, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **межпредметных:**

- 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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	117
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	107
Итоговая аттестация - дифференцированный зачёт	2

Тематический план

Разделы программы	Учебная нагрузка
Теоретические сведения	8
Практическая часть	109
Легкая атлетика	28
Гимнастика	13
Спортивные игры (по выбору)	38
Лыжная подготовка	15
Виды спорта по выбору	12
ИТОГО	117

2. 2 Рабочий тематический план учебной дисциплины ОДБ.06 «Физическая культура»

Наименование глав и разделов	№ учебного занятия	Тематика и форма проведения занятий	Объем часов
Раздел 1. Основы физической культуры			16
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.		Содержание учебного материала:	1
	1	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Правила охраны труда на занятиях по физической культуре на улице и в спортивном зале.	1
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.		Практические занятия:	15
	2	Освоение техники бега на короткие дистанции.	1
	3	Освоение техники бега на средние дистанции.	1
	4	Освоение техники бега на длинные дистанции.	1
	5	Освоение техники высокого и низкого старта, стартовый разгон.	1
	6	Освоение техники финиширования.	1
	7	Сдача контрольных нормативов. Бег 30м, 60м, 100м.	1
	8	Эстафетный бег 4x100	1
	9	Сдача контрольных нормативов. Девушки 2000м, юноши 3000м.	1
Тема 2.2. Метание гранаты.	10	Освоение техники метания гранаты.	1
	11	Освоение техники метания гранаты.	1
	12	Сдача контрольных нормативов: метание гранаты. Девушки 500гр, юноши 700гр.	1
Тема 2.3. Прыжок в длину с места, с разбега.	13	Освоение техники прыжков в длину с разбега.	1
	14	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега.	1
	15	Освоение техники прыжков в длину с места	1
	16	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	1
Раздел 3. Спортивные игры.			20
Тема 3.1. Техника		Содержание учебного материала:	1
	17	Требования безопасности на занятиях по волейболу.	

перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.		Практические занятия:	19
	18	Основы физической и спортивной подготовки	1
	19	Перемещение по площадке. Поддача мяча. Стойки в волейболе.	1
	20	Волейбол. Учебная игра.	1
	21	Перемещение по площадке. Поддача мяча. Стойки в волейболе.	1
	22	Волейбол. Учебная игра.	1
	23	Расстановка игроков. Прием мяча. Передача мяча.	1
	24	Волейбол. Учебная игра.	1
	25	Расстановка игроков. Прием мяча. Передача мяча.	1
	26	Блокирование удара. Нападающие удары. Страховка у сетки.	1
	27	Волейбол. Учебная игра.	1
Тема 3.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	28	Блокирование удара. Нападающие удары. Страховка у сетки.	1
	29	Тактика игры в нападении, в защите. Учебная игра.	1
	30	ОРУ. Тактика игры в нападении, в защите. Учебная игра.	1
	32	Индивидуальные действия игрока. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	1
	32	Волейбол. Учебная игра.	1
	33	Индивидуальные действия игрока. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	1
	34	Волейбол. Учебная игра.	1
	35	Проведение тренировочной и двухсторонней игры на счет. Выполнение нормативов по отдельным элементам.	1
36	Проведение тренировочной и двухсторонней игры на счет. Выполнение нормативов по отдельным элементам.	1	
37	Волейбол. Учебная игра.	1	
Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики.			14
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика.		Содержание учебного материала:	1
	38	Требования безопасности на занятиях гимнастикой.	
		Практические занятия:	13
	39	Строевые упражнения. ОРУ. Выполнения упражнения с предметами.	1
	40	Строевые упражнения. ОРУ. Выполнения упражнения с предметами.	1
41	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скамейками. Совершенствование техники и элементов акробатики.	1	

	42	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скамейками. Совершенствование техники и элементов акробатики.	1
	43	Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гимнастической стенке. Совершенствование техники и элементов акробатики.	1
	44	Подтягивания в висе. Выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.	1
	45	Подтягивания в висе. Выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.	1
	46	ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация.	1
	47	Спортивные и подвижные игры.	1
	48	ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация.	1
	49	Спортивные и подвижные игры.	1
	50	ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация.	1
	51	Зачет. Выполнение контрольных нормативов.	1
Раздел 5. Лыжная подготовка.			16
Тема 5.1. Лыжная подготовка.		Содержание учебного материала:	1
	52	Требования безопасности на занятиях лыжами.	
		Практические занятия:	15
	53	ОРУ. Занятия на лыжных тренажерах. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1
	54	Техника выполнения попеременных ходов.	1
	55	Спуски в основной (высокой, низкой) стойке.	1
	56	Техника выполнения одновременных ходов.	1
	57	Подъем «елочкой», торможение «плугом».	1
	58	Техника выполнения коньковых ходов.	1
	59	Способы преодоления подъемов и спусков.	1
	60	Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно.	1
	61	Способы преодоления подъемов и спусков.	1
	62	Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно.	1
	63	Прохождение дистанции без учета времени	1
	64	Прохождение дистанции без учета времени	1
	65	Равномерное прохождение дистанции 3-5 км.	1
	66	Равномерное прохождение дистанции 3-5 км.	1
	67	Сдача учебных нормативов.	1
Раздел 6. Спортивные игры.			15

Тема 6.1. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и ведение мяча.		Содержание учебного материала:	1
	68	Требования безопасности во время спортивных игр.	
		Практические занятия:	14
	69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой руками.	1
	70	Штрафной бросок. Игра в баскетбол по правилам.	1
	71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой руками.	1
	72	Совершенствование техники овладение мячом и противодействие.	1
Тема 6.2. Техника игры баскетбол.	73	Совершенствование техники ловли и передачи. Игра по правилам.	1
	74	Тактика игры в нападении. Броски в корзину одной рукой. Дальние броски.	1
	75	Тактика игры в защите. Броски в корзину одной рукой. Дальние и средние броски.	1
	76	Выполнение тренировочных и двусторонних игр на счет. Выполнение нормативов по отдельным элементам.	1
Тема 6.3. Футбол	77	Выполнение тренировочных и двусторонних игр на счет. Выполнение нормативов по отдельным элементам.	1
	78	Ведение мяча. Перемещение по полю. Отработка передач. Учебная игра.	1
	79	Передача мяча. Отработка ударов мяча правой и левой ногой. Учебная игра.	1
	80	Передача мяча. Остановка мяча. Прием мяча ногой. Учебная игра.	1
	81	Отработка ударов мяча по воротам правой и левой ногой. Учебная игра.	1
	82	Выполнение тренировочных нормативов. Выполнение нормативов по отдельным элементам.	1
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			13
Тема 7.1. Упражнения с отягощениями.		Содержание учебного материала:	1
	83	Техника безопасности во время занятий.	
		Практические занятия:	12
	84	Строевые упражнения и ОРУ. Элементы спортивных игр.	1
	85	Упражнения с гантелями и мячами.	1
	86	Круговая тренировка.	1
	87	Упражнения с отягощениями.	1
	88	Подвижные и спортивные игры.	1
	89	Круговая тренировка. Занятие на свежем воздухе.	1
Тема 7.2. Опорный прыжок через козла.	90	Опорный прыжок через козла.	1
	91	Опорный прыжок через козла.	1
	92	Круговая тренировка. Занятие на свежем воздухе.	1

	93	Опорный прыжок через козла.	1
	94	Опорный прыжок через козла.	1
	95	Сдача учебных нормативов.	1
Раздел 8. Спортивные игры.			6
Тема 8.1. Настольный теннис.		Содержание учебного материала:	1
	96	Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения.	
		Практические занятия:	5
	97	Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Учебная игра.	1
	98	Технические приемы. Тактика игры, стиль игры.	1
	99	Учебная игра.	1
	100	Технические приемы. Тактика игры, стиль игры.	1
	101	Учебная игра.	1
Раздел 9. Легкая атлетика.			14
Тема 9.1. Бег на короткие и средние дистанции.		Содержание учебного материала:	1
	102	Правила охраны труда во время занятий на улице.	
		Практические занятия:	13
	103	Освоение техники бега на короткие и средние дистанции. Челночный бег.	1
	104	Освоение техники высокого и низкого старта, стартовый разгон.	1
	105	Освоение техники бега на длинные дистанции. Челночный бег.	1
	106	Бег 30м, 60м, 100м. Сдача контрольных нормативов.	1
	107	Эстафетный бег 4x100.	1
	108	Сдача контрольных нормативов. Девушки 1000м, юноши 1000м.	1
Тема 9.2. Техника метания гранаты.	109	Освоение техники метания гранаты.	1
	110	Освоение техники метания гранаты.	1
	111	Сдача контрольных нормативов: метание гранаты. Девушки 500гр, юноши 700гр.	1
Тема 9.3. Техника прыжка с места, с разбега.	112	Освоение техники прыжков в длину с разбега.	1
	113	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега.	1
	114	Освоение техники прыжков в длину с места	1
	115	Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	1
	116 - 117	Дифференцированный зачёт	2
Итого:			117

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал (комплекс) и стадион.

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал.
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

- указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Учебные пособия и учебники:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

2. Интернет-ресурсы:

ЭБС «ВООК»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных уроков по темам, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - практически использовать приемы самомассажа и релаксации; - практически использовать приемы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов.</p>
Итоговый контроль.	Дифференцированный зачет.

5.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы рассредоточено на весь период обучения.

Коды личностных результатов, отнесённых к деловым качествам личности и формируемые в процессе реализации программы воспитания в рамках дисциплины: ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 35.