

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

Рассмотрена  
на заседании педагогического  
совета протокол № 1  
от 28.08.2018г.

Утверждена  
приказом № 3  
от 30.08.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность:  
35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Организация – разработчик:

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

Разработчик:

Т.В. Жукова – руководитель физического воспитания

2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1 Область применения рабочей программы	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	10
3.1. Материально – техническое обеспечение	
3.2. Информационное обеспечение	
3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины	
3.4. Специфика организации обучения	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОДБ. 05 «Физическая культура»**

### **1.1. Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: Федерального государственного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.12 № 413; приказа Минобрнауки России от 29.12.14 № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.12 № 413»; в соответствии с Рекомендациями 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); с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 23.07.2015 г.) и является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, виды самостоятельных и практических работ учитывают специфику программ подготовки специалистов среднего звена и осваиваемой специальности.

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

Учебная дисциплина ОДБ.05 «Физическая культура» относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла.

### **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).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Разделы программы	Учебная нагрузка
Теоретические сведения	<b>8</b>
Практическая часть	<b>109</b>
Легкая атлетика	34
Гимнастика	13
Спортивные игры (по выбору)	33
Лыжная подготовка	15
Виды спорта по выбору	14
Самостоятельная работа	<b>58</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>175</b>

ГАНЮЛО "БАЛТ"

## 2.2 Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
Тема 1.1. Теоретические сведения о физической культуре.	Правила охраны труда на занятиях по физической культуре на улице и в спортивном зале. Физическая культура в жизни человека. Комплекс ГТО и его значение в жизни человека.		1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние дистанции.	Высокий старт, стартовый разгон. Бег на короткие, средние дистанции. Бег 1000 метров. Комплекс УУГ, ОФП. Техника преодоления различных препятствий. Контрольные нормативы.		
Тема 2.2. Прыжки. Метание гранаты.	Прыжок в длину с разбега, с места. Обучение метание гранаты с места, с разбега.		
Тема 2.3. Челночный бег 3x10	ОРУ Челночный бег 3x10. Подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие координации. Контрольные нормативы.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
Тема 3.1. Волейбол.	Требования безопасности на занятиях по волейболу. ОРУ. Совершенствование перемещений волейболиста. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием мяча сверху, снизу. Игра волейбол по упрощенным правилам. Круговая тренировка. Контрольные нормативы. Зачет по теме.		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	

Тема 4.1. Гимнастика.	Требования безопасности при занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине, подтягивания. Контрольный урок. ОРУ на гимнастических скамейках. Спортивные и подвижные игры. ОРУ со скакалкой. Контрольные нормативы.		
<b>Раздел 5. Лыжные гонки.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>	
Тема 5.1. Лыжные гонки.	Требования безопасности на занятиях лыжами. ОРУ. Занятия на лыжных тренажерах. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Спуски с гор в основной (высокой, низкой) стойке. Техника одновременного одношажного и бесшажного хода. Подъем «елочкой», торможение «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. Равномерное прохождение дистанции 3-5 км. Контрольный урок.		
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	
Тема 6.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Гимнастика. Упражнения с гантелями и мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями. Разновидности метания мяча, гранаты. Толкание ядра метание диска. Элементы спортивных игр. Занятия на открытом воздухе. Контрольный урок.		
<b>Раздел 7. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	
Тема 7.1. Баскетбол	Баскетбол. Ведение мяча. Штрафной бросок. Баскетбол. Передача мяча в парах, тройках.		



	Технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч). Игра в баскетбол по правилам. Контрольный урок.		
Тема 7.2. Футбол	Игра в мини-футбол в зале по правилам.		
<b>Раздел 8. Способы двигательной деятельности.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
Тема 8.1. ОФП	Круговая тренировка. Контрольное тестирование.		2
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
Тема 9.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие, средние дистанции. Бег 2000(девушки),3000(юноши).		
Тема 9.2. Метание гранаты, прыжки.	Метание гранаты с разбега, с места. Прыжок в длину с разбега, с места. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Комплекс УУГ, ОФП. Техника преодоления различных препятствий. Сдача учебных нормативов. Подведение итогов учебного года.		
<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>58</b>	
<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Легкая атлетика. Основные задачи: оздоровление, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Выработка личностных качеств: упорство, трудолюбие, внимание, восприятие, мышление. Практические занятия. Подготовка к легкой атлетике, низкий старт, стартовый разгон, беговые упражнения, метание гранаты, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные игры Спортивные игры - модель современной жизни. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья. Решение задач: развитие координационных способностей, ориентация в пространстве, быстрота реакции, срочность принятия решений, воспитание волевых качеств инициативности и самостоятельности. Практические занятия</p>			

<p>Волейбол: перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением груди-живота, блокирование, тактика нападения и защиты.</p> <p>Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, прием, применяемый против броска – накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Лыжные гонки Решение оздоровительных и профессиональных задач: задачи активного отдыха, увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем, воспитание смелости и выдержки.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Совершенствование основных лыжных ходов: переменный двухшажный, одновременный двухшажный, переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.</p> <p>В качестве коррекции фигуры, дифференцировка силовых характеристик, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитывает абсолютные и относительные силы избранных групп мышц.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с гантелями, гириями, штангой.</p>		
<b>Итого:</b>	<b>175</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 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.

*Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г.В.Варчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е.Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб, пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю.И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб, пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонина А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб, пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванникова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

## 2. Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

## 3. Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

ГАИЦ

#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий. Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.
<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Контроль устных ответов. Подготовка рефератов. Выполнение практических заданий.
<b>Итоговый контроль.</b>	<b>Дифференцированный зачет.</b>