

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

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 7 от 28.08.2019

Утверждена
приказом № 5
от 28.08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профессия:
35.01.13 Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства

Организация – разработчик:

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

Разработчики:

Т.В. Жукова – руководитель физического воспитания

2019 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	11
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	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ. 05 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного 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 СПО 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 квалифицированных рабочих, служащих по профессии: 35.01.13 Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства.

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

Содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, виды самостоятельных работ учитывают специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и осваиваемой профессии.

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 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 обучающимися 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;

• **метапредметных:**

- 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, охраны труда, 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 **256** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час, в т.ч.

теоретическое обучение – 4 часа;

практическая работа – 167 часов;

самостоятельной работы обучающегося - **85** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Разделы программы	Объем часов
Теоретические сведения	4
Практическая часть	167
Легкая атлетика	45
Гимнастика	23
Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	54
Лыжная подготовка	29
Способы двигательной деятельности	6
Профессионально – прикладная физическая подготовка.	10
Самостоятельная работа	85
ИТОГО	256

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ. 05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретические сведения.		2	
Тема 1.1 Знания о физической культуре.	Содержание Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий. Комплекс ГТО и его значение в жизни человека.		1
Раздел 2 Легкая атлетика.	Практические занятия	14	
Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м, 100 м. на результат. Эстафетный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м. (юноши), 1000 м. (девушки). Совершенствование техники бега		
Тема 2.2 Метание гранаты, прыжки.	Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты с места, с разбега. Совершенствование, прыжков, метания гранаты. Метания гранаты с разбега на результат. Контрольный урок по темам 1-2		
Раздел 3 Спортивные игры.	Практические занятия	22	
Тема 3.1 Волейбол.	Волейбол. Охрана труда при занятиях волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Верхняя прямая подача, прием мяча сверху. Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении. Игра волейбол по правилам. Контрольный урок по теме 3.1		
Раздел 4 Гимнастика.	Практические занятия	13	

Тема 4.1 Акробатика.	Охрана труда при занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через козла. Упражнения на перекладине, подтягивания. Лазание по канату в два приема, лазание без помощи ног. Контрольный урок по теме 4.1		
Раздел 5 Лыжные гонки.	Практические занятия	17	
Тема 5.1 Лыжный спорт	Охрана труда при занятиях лыжным спортом. Имитация лыжных ходов на тренажерах. Строевые упражнения с лыжами в руках. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Совершенствование способов лыжных ходов. Обучение спускам в основной, высокой и низкой стойках. Контрольный урок по разделу 5.		
Раздел 6 Профессионально – прикладная физическая подготовка.	Практические занятия	10	
Тема 6.1 ОФП	Гимнастика: упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Упражнения с отягощениями (штангой, гирей, поднятие и перенос тяжелых предметов). Разновидности метания (мяча, гранаты). Толкание ядра, метание диска. Занятия на открытом воздухе. Контрольный урок по теме 6.1		
Раздел 7 Спортивные игры.	Практические занятия	13	
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 по теме 7.1		2
Тема 7.2 Футбол.	Игра в мини-футбол, в зале. Игра в мини-футбол по правилам.		
Раздел 8 Способы двигательной деятельности.	Практические занятия	3	
Тема 8.1. ОФП	Круговая тренировка. Контрольное тестирование по теме 7.1 (Зачёт)		
Раздел 9. Легкая атлетика	Практические занятия	19	
Тема 9.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Бег 60, 100,2000,3000 метров. Высокий старт, стартовый разгон.		
Тема 9.2 Метание гранаты, прыжки.	Метание гранаты с разбега, с места. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Сдача учебных нормативов. Подведение итогов учебного года		
Раздел 10. Теоретические сведения.		2	
Тема 10.1. Знания о физической культуре.	Содержание		
	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий. Комплекс ГТО и его значение в жизни человека.		
Раздел 11 Легкая атлетика.	Практические занятия	7	
Тема 11.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м,100 м. на результат. Эстафетный бег Беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.(юноши), 1000 м.(девушки). Совершенствование техники бега		
Тема 11.2 Метание гранаты, прыжки.	Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты с места, с разбега. Совершенствование, прыжков, метания гранаты. Метания гранаты с разбега на результат. Контрольный урок по темам 10.1 и 10.2		
Раздел 12 Спортивные игры.	Практические занятия	8	
Тема 12.1 Волейбол.	Волейбол. Охрана труда при занятиях волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Верхняя прямая подача, прием мяча сверху. Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении. Игра волейбол по правилам. Контрольный урок 12.1		

Раздел 13 Гимнастика.	Практические занятия	10	
Тема 13.1 Акробатика.	Охрана труда при занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через козла. Упражнения на перекладине, подтягивания. Лазание по канату в два приема, лазание без помощи ног. Контрольный урок 13.1		
Раздел 14 Лыжные гонки.	Практические занятия.	12	
Тема 14 Лыжный спорт.	Охрана труда при занятиях лыжным спортом. Имитация лыжных ходов на тренажерах. Строевые упражнения с лыжами в руках, Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода Техника одновременного одношажного хода Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Обучение спускам в основной, высокой и низкой стойках. Контрольный урок по разделу 14		
Раздел 15 Спортивные игры.	Практические занятия	11	
Тема 15.1 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 по теме 15.1		
Тема 15.2 Футбол.	Игра в мини-футбол, в зале Игра в мини-футбол по правилам		
Раздел 16 Способы двигательной деятельности.	Практические занятия.	3	
Тема 16.1. ОФП	Круговая тренировка. Контрольное тестирование по теме 16.1		
Раздел 17. Легкая атлетика	Практические занятия.	5	
Тема 17.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Бег 60, 100 метров. Сдача учебных нормативов. Дифференцированный зачёт		

<p>Самостоятельная работа. 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 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. 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. Лыжные гонки Решение оздоровительных и профессиональных задач: задачи активного отдыха, увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем, воспитание смелости и выдержки. Практические занятия. Совершенствование основных лыжных ходов: переменный двухшажный, одновременный двухшажный, переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. В качестве коррекции фигуры, дифференцировка силовых характеристик, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитывает абсолютные и относительные силы избранных групп мышц. Практические занятия Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с гантелями, гириями, штангой.</p>	85	
--	----	--

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).

ГАПОУ ЛО "БАГТ"

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение обучения

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивной комплекс и стадион.

Оборудование спортивного комплекса:

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

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	2
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	10
Мяч баскетбольный	20
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5
Гимнастический мостик	2
Лыжи	30
Лыжные палки	70
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Гимнастическое бревно напольное	1
Гимнастическое бревно (жен.)	1
Гимнастическое бревно (муж.)	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический козел	1
Скакалки	6
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	8
Ворота мини - футбольные	2
Щиты баскетбольные	4
Гимнастическая стенка	5

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Алхасов Д.С., Амелин С.Н. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2019.– 240с.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2012.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2012.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2013.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2011.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2010.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2014.
8. Хрушев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2011.

Дополнительные источники:

1. Алхасов Д.С., Пономарев А.К. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2019.– 176с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2010.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2010.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2013.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2012.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2013.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2010.

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по охране труда при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр
- 9.

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, 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 и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
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
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Контроль устных ответов. Подготовка рефератов. Выполнение практических заданий
Итоговый контроль	Дифференцированный зачёт