

Правительство Республики Хакасия
Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия «Аграрный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР

(ФИО)

«__» _____
20__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ04. «Физическая культура»
по специальности среднего профессионального образования
35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

Рассмотрено
на заседании ЦК
Протокол №__ от «__» _____ 20__г.

(ФИО)

Шира, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности: 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования».

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Аграрный техникум» (ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»)

Разработчик:

Рукоусев. А.А. – преподаватель физической культуры ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК.....	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: СГ. 04. Общий гуманитарный и социально - экономический цикл. Физическая культура военное дело и ОБЖ.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура»:

Базовая часть.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни;

Вариативная часть.

- «не предусмотрено»

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 160 часов;

самостоятельная работа обучающегося не предусмотрена.

5 семестр - 32 часа

6 семестр – 46 часов

7 семестр - 46 часов

8 семестр – 36 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	160
лекции	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
Аттестация семестра в форме: Итоговая аттестация в форме:	Зачета. Дифференцированного зачета.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел Теоретический. Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов Основы здорового образа жизни.	Содержание учебной дисциплины	4	
	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Составляющие здорового образа жизни.	2	2
Раздел . Учебно-тренировочный. Тема 2. Легкая атлетика.	Содержание учебной дисциплины	14	
	1. Кроссовая подготовка: Особенности бега по пересеченной местности.	2	
	2. Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Тест на 100м.	2	2
	3. Бег на средние и длинные дистанции. Тест на 2000-3000м	2	2
	4. Эстафетный бег. 4*100 м. 4*400 м.	2	2
	5. Метание гранаты.	2	2
	6. Прыжки в длину с разбега.	2	2
	7. Прыжки высоту.	2	2
Раздел . Учебно-тренировочный. Тема 3. Баскетбол	Содержание учебной дисциплины	14	
	1. Техника игры в нападении. Передвижения, прыжки, остановки, повороты.	2	2
	2. Ловля мяча.	2	2
	3. Передача мяча. Контрольное задание. Ведение мяча правой вокруг трапеции, бросок в корзину с двух шагов; съём мяча, ведение левой вокруг трапеции, бросок в корзину в прыжке левой — оценивается техника исполнения за 15 сек. + два попадания.	2	2
	4. Броски в корзину. Контрольное задание. Штрафной бросок	2	2
	5. Финты, заслоны.	2	2
	6. Техника игры в защите. Стойка, передвижения, перехват, вырывание мяча, выбивание, накрывание, финты.	2	2
	7. Тактика игры в нападении и в защите. Командные, групповые и индивидуальные действия.	2	

	координационных, скоростно-силовых. скоростных способностей и выносливости. Ведение - остановка-поворот-бросок со среднего расстояния. Ведение с обводкой трех стоек и выполнение броска в два шага.		
Раздел . Учебно-тренировочный. Тема 4. Волейбол.	Содержание учебной дисциплины	14	
	1. Техника игры в нападении. Техника перемещений.	2	
	2. Техника владения мячом. Подача. Контрольное задание. Поддачи мяча (любим способом). Шесть подач, не менее 3-х попаданий в различные зоны.	2	
	3. Передача мяча. Контрольное задание. Передачи мяча на месте, стоя в кругу двумя руками сверху и снизу. Десять передач над собой, исключая ошибки и выход из круга.	2	
	4. Нападающий удар.	2	2
	5. Техника игры в защите .Перемещения.	2	2
	6. Техника овладения мячом.	2	2
	7. Тактика игры в нападении и в защите. Командные индивидуальные и групповые действия.	2	2
Раздел . Учебно-тренировочный Тема 5. Настольный теннис.	Содержание учебной дисциплины.	10	
	1. Техника игры. Стойка, перемещения Способы держания ракетки.	2	
	2. Техника ударов. Толчок, накат,	2	
	3. Техника ударов. Срезка, топ-спин.	2	
	4. Техника подач. Прямая, маятник, челнок, веер.	2	
	5. Тактика игры атакующего против защитника и наоборот.	2	
Раздел . Учебно-тренировочный Тема 6. Футбол.	Содержание учебной дисциплины.	8	
	1. Техника игры. Остановки и передачи мяча, ведение и обводка.	2	
	2. Техника игры. Удары по мячу, отбор мяча, вбрасывание мяча.	2	
	3. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия.	2	
	4. Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия.	2	
Раздел . Учебно-тренировочный Тема 7.	Содержание учебной дисциплины.	8	
	1. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты на месте и в движении	2	2
	2. Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в висах и упорах. Тест на подтягивание.	2	2
Гимнастика	3. Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с гантелями	2	2
	4. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (скакалками, партнером.) на тренажерах.	2	
Раздел . Учебно-тренировочный Тема 8. Лыжная подготовка	Содержание учебной дисциплины.	6	
	1 Строевые приемы с лыжами и на лыжах	2	
	2. Техника лыжных ходов.	2	
	3. Техника преодоления подъемов и спусков. Торможения. Контрольная дистанция 3км. девушки, 5км. юноши	2	
	Зачёт	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета (спортивный зал, тренажерный зал).

Оборудование учебного кабинета: многофункциональный тренажер, шагомер, велосипед, тренажер для поднятия штанги лежа, беговая дорожка, тренажер для прессы, перекладина, мячи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях; под ред. В.И. Ляха. – 7 – е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/Ю.Д. Железняк; изд. – Академия, 2004. – 272 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Программа по физической культуре 10-11 класс. – Дрофа, 2001 г.
5. Журналы «Физическая культура в школе»
6. Легкая атлетика В.Ю. Андреев, Б.Н. Абрамов. 1988г.
7. Легкая атлетика. У.Х. Лосин. 1989 г.
8. Спортивные игры. Ю. Портных. 1987г.
9. Спортивные игры. В.Л. Тулько. 1985г.
10. Волейбол в школе. С.М. Минин. 1986г.
11. Волейбол в школе. Ю.П. Железняк. 1989г.
12. Баскетбол в школе. Б.С. Говоров, 1988г.
13. Гимнастика. Корявин, 1998г

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2009г

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием заданий познавательного характера, выполнения практических упражнений, контрольных нормативов, тестирования, блиц опросов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Изучение дисциплины «Физическая культура» по данной программе включает практические занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Тестовые проверочные работы; Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов
основы здорового образа жизни.	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов

5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	-оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы
ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	-самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы
ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	-умение доводить смысл и содержание своей информации до партнера по общению; -умение вести диалог, консультирование коллегу или клиента в рамках своей профессиональной компетенции; -умение расположить к себе клиента;	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы