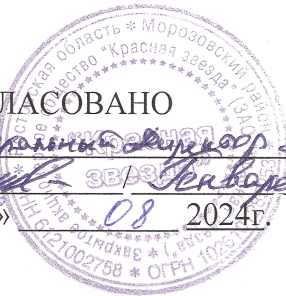


ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МОРОЗОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО


Генеральный директор ЗАО "Красная звезда"
Севастьянов А.В.
«26» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ


Директор ГБПОУ РО «МАПТ»
А.Ю. Прокопенко
«26» 08 2024 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой методической комиссии общепрофессиональных и специальных дисциплин

Протокол № 1 от 26.08 2024 г.

Председатель ЦМК Ореф Овчаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность – 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования,
Форма обучения – **очная**

пос. Озёрный
2024г

Программа учебной дисциплины СГЦ.07. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного Министерством образования и науки РФ приказом утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.12. 2016 г. № 1564

Организация-разработчик: ГБПОУ РО "МАПТ"

Разработчик: Соловьев С.А

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Код компетенции	Формулировка профессиональной компетенции
ПК 2.3.	Выполнять работы на машинно-тракторном агрегате в соответствии с требованиями правил техники безопасности и охраны труда.
Умения	

У. 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>Знания</i>	
З. 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
З.2	Основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	
практические занятия	150
контрольная работа	
<i>Самостоятельная работа</i>	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2 курс

Раздел 1 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.			
Подраздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	5	
	Инструктаж по т.б. на занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	
	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт.	1	
	Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	
	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по дистанции. Финиширование.	1	
	Троеборье: прыжок в длину с места, подтягивание, челночный бег 3х10 м.Бег на время 30м, 60м, ч/б 3*10 м.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.	5	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	12	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	6	
	Обучение бегу на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	
	Обучение бегу на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	
	Совершенствование бега на средние дистанции: бег 500 м.	1	
	Совершенствование бега на средние дистанции: бег 1500 м.Развитие выносливости.	1	
	Развитие выносливости. Совершенствование бега на средние дистанции.	1	
	Совершенствование бега на средние дистанции: 6- минутный бег.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения для развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств	6	
Тема 1.3 Метание гранаты	Содержание учебного материала	4	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	2	
	Обучение метанию гранаты.	1	
	Совершенствование метания гранаты.	1	

	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2	
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	4	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	2	
	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 1.5 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	5	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	2	
	Обучение передаче эстафетной палочки.	1	
	Совершенствование эстафетного бега.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Тренировка в передаче эстафетной палочки. Перекладывание палочки из руки в руку. Развитие ловкости.	3	
Тема 1.6 Кроссовый бег	Содержание учебного материала	15	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	7	
	Обучение бегу по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
	Обучение бегу по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
	Совершенствование кроссового бега до 12 мин.	1	
	Совершенствование кроссового бега до 15 мин.	1	
	Совершенствование кроссового бега до 18 мин.	1	
	Совершенствование кроссового бега до 20 мин.	1	
	Бег 3000 м. на время.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения для развития выносливости.	8	
Подраздел 2 Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол. ОФП.	Содержание учебного материала	40	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	20	
	Инструктаж по т/б на занятиях по волейболу. Совершенствование Техники игры. ОФП.	1	
	Обучение приемам и передаче мяча двумя руками сверху. Техника игры. ОФП.	1	
	Обучение приемам и передаче мяча двумя руками снизу. Техника игры.	1	
	Совершенствование приемов и передачи мяча двумя руками снизу. Подача в волейболе. Техника игры. ОФП.	1	
	Обучение подаче в волейболе. Техника игры.	1	

	Обучение действиям в нападении. Нападающий удар. Техника игры.	1	
	Обучение действиям в защите. Блокирование. Техника игры.	1	
	Обучение индивидуальных действий в защите и нападении. Техника игры.	1	
	Обучение групповым действиям в защите и нападении. Техника и тактика игры.	1	
	Обучение командным действиям в защите и нападении. Техника и тактика игры.	1	
	Совершенствование групповых действиям в защите и нападении. Техника и тактика игры.	1	
	Совершенствование командным действиям в защите и нападении. Техника и тактика игры.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований. Тестирование.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. Комплекс специальных упр. волейболистов.. Развитие физ. кач-в.	20	
Тема 2.2 Баскетбол. ОФП.	Содержание учебного материала	46	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	26	
	Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники игры.	1	
	Совершенствование ловли мяча двумя руками, одной рукой, передачи мяча.	1	
	Совершенствование броска в кольцо с места. Ловля и передача мяча.	1	
	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой, змейкой.	1	
	Обучение броскам в кольцо после ведения. Броски в кольцо с места.	1	
	Обучение действиям при овладении мячом. Броски в кольцо после ведения.	1	
	Обучение штрафному броску.	1	
	Обучение штрафному броску.	1	
	Обучение другим видам бросков.	1	
	Обучение другим видам бросков.	1	
	Обучение индивидуальным действиям в нападении . Технические приемы.	1	
	Обучение индивидуальным действиям в нападении . Технические приемы.	1	
	Обучение групповым действиям в нападении. Технические приемы.	1	
	Обучение групповым действиям в нападении. Технические приемы.	1	
	Обучение командным действиям в нападении. Технические приемы.	1	
	Обучение командным действиям в нападении. Технические приемы.	1	

	Обучение индивидуальным действиям в защите. Технические приемы.	1	
	Обучение индивидуальным действиям в защите. Технические приемы.	1	
	Обучение групповым действиям в защите. Технические приемы.	1	
	Обучение командным действиям в защите. Технические приемы.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Тестирование. ЗАЧЕТ	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спорт. секциях и кружках. Упр. на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Комплекс спец. упр. баскетболиста.	20	

3 курс

Раздел 1 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.			
Подраздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	3	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	2	
	Инструктаж по т.б. на занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт.	1	
	Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Троеборье: прыжок в длину с места, подтягивание, челночный бег 3x10 м. Бег на время 30м, 60м, ч/б 3*10 м.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.	1	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	3	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	2	
	Обучение бегу на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование бега на средние дистанции: бег 500 м.	1	
	Совершенствование бега на средние дистанции: бег 1500 м. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Совершенствование бега на средние дистанции. Совершенствование бега на средние дистанции: 6- минутный бег.	1	

	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения для развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств	1	
Тема 1.3 Метание гранаты	Содержание учебного материала	2	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	1	
	Обучение метанию гранаты. Совершенствование метания гранаты.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	1	
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	2	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	1	
	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
Тема 1.5 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	1	
	Обучение передаче эстафетной палочки. Совершенствование эстафетного бега.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Тренировка в передаче эстафетной палочки. Перекладывание палочки из руки в руку. Развитие ловкости.	1	
Тема 1.6 Кроссовый бег	Содержание учебного материала	3	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	2	
	Обучение бегу по пересеченной местности. Развитие выносливости. Совершенствование кроссового бега до 12 мин. Совершенствование кроссового бега до 15 мин.	1	
	Совершенствование кроссового бега до 18 мин. Совершенствование кроссового бега до 20 мин. Бег 3000 м. на время.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения для развития выносливости.	1	
Подраздел 2 Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол. ОФП.	Содержание учебного материала	35	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	20	
	Инструктаж по т/б на занятиях по волейболу. Совершенствование Техники игры. ОФП.	1	
	Обучение приемам и передаче мяча двумя руками сверху. Техника игры. ОФП.	1	
	Обучение приемам и передаче мяча двумя руками снизу. Техника игры.	1	
	Совершенствование приемов и передачи мяча двумя руками снизу. Подача в волейболе. Техника игры. ОФП.	1	

	Обучение подаче в волейболе. Техника игры.	1	
	Обучение действиям в нападении. Нападающий удар. Техника игры.	1	
	Обучение действиям в защите. Блокирование. Техника игры.	1	
	Обучение индивидуальных действий в защите и нападении. Техника игры.	1	
	Обучение групповым действиям в защите и нападении. Техника и тактика игры.	1	
	Обучение командным действиям в защите и нападении. Техника и тактика игры.	1	
	Совершенствование групповых действиям в защите и нападении. Техника и тактика игры.	1	
	Совершенствование командным действиям в защите и нападении. Техника и тактика игры.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований. Тестирование.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях и кружках. Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. Комплекс специальных упр. волейболистов.. Развитие физ. кач-в.	5	
Тема 2.2 Баскетбол. ОФП.	Содержание учебного материала	25	ОК-1 ОК-4, ОК-6
	Практические занятия	18	
	Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники игры.	1	
	Совершенствование ловли мяча двумя руками, одной рукой, передачи мяча.	1	
	Совершенствование броска в кольцо с места. Ловля и передача мяча.	1	
	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой, змейкой.	1	
	Обучение броскам в кольцо после ведения. Броски в кольцо с места.	1	
	Обучение действиям при овладении мячом. Броски в кольцо после ведения.	1	
	Обучение штрафному броску.	1	
	Обучение другим видам бросков.	1	
	Обучение индивидуальным действиям в нападении . Технические приемы.	1	
	Обучение групповым действиям в нападении. Технические приемы.	1	
	Обучение групповым действиям в нападении. Технические приемы.	1	
	Обучение командным действиям в нападении. Технические приемы.	1	
	Обучение командным действиям в нападении. Технические приемы.	1	
	Обучение индивидуальным действиям в защите. Технические приемы.	1	
	Обучение групповым действиям в защите. Технические приемы.	1	

	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Техника и тактика игры. Организация и судейство соревнований.	1	
	Тестирование. ЗАЧЕТ	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спорт. секциях и кружках. Упр. на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Комплекс спец. упр. баскетболиста.	7	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «спортивный зал».

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование спортивного зала:

Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Основные печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, Лях В. И., 1.1.3.7.1.1.1, 2023
2. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы. Учебник, Погадаев Г. И. ; под ред. Акинфеева И., 2.1.3.4.2.2.1, 2023

Основные электронные издания

1. <https://profspo.ru> (Будейкина Е.М. Учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО, Брянский государственный аграрный университет, 2018)
2. <https://profspo.ru> (Карась Т.Ю. Учебно-практическое пособие для СПО, Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019)
3. <https://profspo.ru> (Гриднев В.А., Щигорева Е.В., Голякова Е.В., Лукьянова А.Е., Шибкова В.П. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре, Учебное пособие, Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020)

Дополнительные источники

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.- 5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с.

3. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы: 1.1.,1.2.,1.3.,1.4., 1.5, 1.6.	Сдача нормативов
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, Темы 2.1.,2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9., 2.10	Устный опрос Сдача нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы: 1.1.,1.2.,1.3.,1.4., 1.5, 1.6. Р 2, Темы 2.1.,2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9., 2.10	Сдача нормативов
ПК 2.3. Выполнять работы на машинно-тракторном агрегате в соответствии с требованиями правил техники безопасности и охраны труда.	Р 4, Темы 2.1.- 2.4	Устный опрос Фронтальный контроль Индивидуальный контроль Сдача нормативов