

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ТО
Таймуллина Т.Н. Таймуллина
«10» 06 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «НАТ»
А.А.Граф
«07» 06 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

для специальности

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8

от «8» 04 2022 г.

Председатель ПЦК Вагапова З.М.
Вагапова З.М.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нурлатский аграрный техникум»

Разработчик:

Содержание

Паспорт программы учебной дисциплины	3
Структура и содержание учебной дисциплины	5
Условия реализации программы учебной дисциплины	13
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
Приложения	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – ОК 11	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Личностных результатов программы воспитания:

ЛР 9- Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10- Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12- Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачет и дифзачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК1- ОК11
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических работ	-	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	14	ОК1- ОК11
	1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений 2. Техника бега на короткие дистанции с низкого,		

Прыжок в длину с места	среднего и высокогостарта		
	3. Техника прыжка в длину с места 4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 5. Совершенствование техники бега на дистанции 6.100 м., контрольный норматив 7. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив 8. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив 9. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив 10. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	ОК1- ОК11
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических работ		
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования 2. Разучивание комплексов специальных упражнений 3. Техника бега по дистанции (беговой цикл) 4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив 6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени 7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК1- ОК11
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических работ		
	Выполнение контрольного норматива: 1. бег 100метров на время. 2. 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: 3. прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 4. техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов 5. техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега 6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		

	7.Техника метания гранаты 8.Техника метания гранаты, контрольный норматив 9. челночный бег 3*10		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Баскетбол		36	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	10	ОК1- ОК11
Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1. Техника безопасности при игре в баскетбол 2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических работ		
	3.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 4.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	10	ОК1- ОК11
Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - 2. ведение – 2 шага – бросок.		
	В том числе, практических работ		
	3.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, 4.передачи и броска мяча в кольцо с места 5.Совершенствование техники ведения 6.передачи мяча в движении 7. выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	8	ОК1- ОК11
Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических работ		
	4. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	8	ОК1-

Совершенство техники владения баскетбольным мячом	1. Техника владения баскетбольным мячом		ОК11
	В том числе, практических работ		
	Выполнение контрольных нормативов: 2. ведение – 2 шага – бросок, 3. бросок мяча с места под кольцо 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	ОК1-ОК11
	1. Техника безопасности игры в волейбол. 2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических работ		
	3.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 4. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. 5.Передача мяча. Нападающие удары. 6.Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 7.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	8.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	ОК1-ОК11
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё 2.Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. 3.Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
	В том числе, практических работ		
	4.Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	8	ОК1-ОК11
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических работ		
	2.Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 4.4. Совершенство техники владения волейбольны м мячом	Содержание учебного материала	8	ОК1- ОК11
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических работ	8	
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке 3. Учебная игра с применением изученных положений. 4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 5. Мини-футбол		10	
Тема 5.1. Исходное положение (стойки), перемещения футболиста	Содержание учебного материала		ОК1- ОК11
	1. Техника безопасности при игре мини-футбол. 2. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. 3. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	1. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. 2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. 3. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. 4. Ведение мяча. 5. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Лыжная подготовка		34	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-	ОК1- ОК11
	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
	В том числе, практических работ	34	
	2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 3. Полуконьковый и коньковый ход. 4. Передвижение по пересечённой местности. 5. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. 6. Прохождение дистанций до 5 км	34	

(девушки), до 10 км (юноши). 7.Посадка. Техника падений. 8.Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. 9. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по 10.дистанции. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. 11. сдача контрольных нормативов.		
Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация	2	
Всего:	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели,); оборудование для занятий (например, скакалки,), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.);

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов \ И.С. Барчуков-М: ЮНИТА-ДАНА, 2014г.
2. Виленский М.Я., Физическая культура студента \ М.Я. Виленский А.И., Зайцев В.И., Ильинич В.И.- М: Гайдарики, 2014г.

3. Евсеев Ю. И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев// Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов на Дону: Феникс, 2015г.

Дополнительные источники:

1. Любимова Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО I-III курсов / Г.И. Любимова-Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2017г.
2. Манжелей И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов/ И.В. Манжелей, Е.А. Симонова – Тюмень: издательство « Вектор Бук»
3. Манжелей И. В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине « Физическая культура» (учебно- методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин_ Тюмень: Издательство « Вектор – Бук», 2004г.
4. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Матвеев- М: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2009г.
5. Решетников Н. В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин- М: Академия, 2016г.

Интернет-ресурсы:

1. www.consultant-so.ru
2. www.window.edu.ru
3. www.fizkult-ura.ru
4. www.fismag.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

Приложение 1

5. Учебные нормативы по Физической культуре для Юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физического развития		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м. (с)	5,1	4,7	4,3
2.	Бег 100 м. (с)	15,0	14,5	14,2
3.	Кросс 3000 м. (мин)	15,30	14,0	13,0
4.	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,1	7,5	7,2
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	220	240
6.	Прыжки в длину с разбега (см)	420	440	460
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	120	130
8.	Прыжки со скакалкой (раз/мин)	120	140	150
9.	Метание гранаты 700 гр. (м)	30	35	38
10.	Лыжные гонки на 3 км. (мин)	17.00	16.00	15.00
11.	Лыжные гонки на 5 км. (мин)	29.00	27.00	25.00
12.	Верхняя прямая подача мяча (10 подач)	5	7	9
13.	Нападающий удар	техника		
14.	Отжимание лежа в упоре (раз)	30	35	45
15.	Наклон вперед с положения сидя (см)	5	12	15

16.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	30	40	50
17.	Штрафные броски мяча в кольцо (10 бросков)	4	5	6
18.	Передача мяча в тройках в движении	техника		
19.	Подтягивание	5	10	12

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью
13/11/2004 листов
Секретарь Учебной части *МММ* Г. А. Мухтарова



