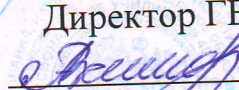
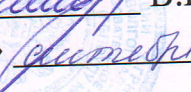
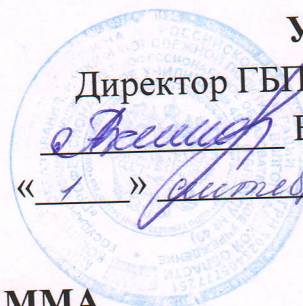


Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Профессиональное училище №49»

Утверждаю:
Директор ГБПОУПУ №49
 В.П. Акимов
« 1 »  20 23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина : **Физическая культура**

Индекс дисциплины **ОУД.05**

Профессия:

**СПО 35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного
производства»**

Форма обучения: очная

Курс: 1,2

Семестр: 1-4

Теоретическое обучение: 171 час.

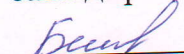
Самостоятельная работа: 86 час.

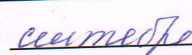
Всего: 257 час

Дифференцированный зачет

Согласовано:

зам. директора по УПР

 Е.А. Белова

« 1 »  20 23 г.

п. Серп и Молот
2023г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее -ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) СПО 35.01.13

«Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»

Составитель (автор): Толубаев А.Н.

Рассмотрено
Предметной (цикловой)
Комиссией
Протокол № 1
от 31.08.2023г.

Агеенко А.Н. Агеенко

Рабочая программа одобрена на заседании методического совета
30.08.2023г., протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	3
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		13

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 профессии СПО **35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих: **18545 Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и ОПОП.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

По ОПОП

уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных

- заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося по общеобразовательному циклу – 257 часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося по общеобразовательному циклу 171 час;

самостоятельной работы обучающегося по общеобразовательному циклу 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по общеобразовательному циклу.

Вид учебной работы	<i>Количество во часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	7
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	86
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
Раздел I		7	
Теоретическая часть			
Тема 1.1. Введение	Введение		2
	1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2
	1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2
	1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	2
	1.4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	
	1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	2
	1.6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	
	1.7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	2
Раздел 2		250	
Практическая часть			
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала: общеразвивающие упражнения ; упражнения в паре с партнером ; упражнения с гантелями ; упражнения с мячом ; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в	28	2

	<p>чередования напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки);</p> <p>комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	
<p>Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Кроссовая подготовка:</p> <p>высокий и низкий старт;</p> <p>стартовый разгон;</p> <p>финиширование;</p> <p>бег 100 м;</p> <p>эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м;</p> <p>бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м;</p> <p>прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>метание гранаты весом 700 г.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>14</p> <p>28</p> <p>2</p>
<p>Тема 2.3. Спортивные игры</p>		<p>14</p> <p>126</p>
<p>Тема 2.3.1. Волейбол</p>	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	<p>28</p> <p>2</p>

	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Тема 2.3.2. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	28	2
Тема 2.3.3. Футбол	Самостоятельная работа обучающихся Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	14 28	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Самостоятельная работа обучающихся Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	14 22	2
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		257	2

--	--	--	--

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

спортивного зала;

площадки с твердым покрытием;

стадиона;

тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

шведская стенка;

гимнастические скамейки;

канат;

комплекты мячей по игровым видам спорта;

параллельные брусья;

перекладина;

баскетбольные щиты.

Оборудование площадки с твердым покрытием:

баскетбольные щиты;

ворота для мини-футбола.

Оборудование стадиона:

беговая дорожка с твердым покрытием;

прыжковая яма;

футбольные ворота.

Оборудование тренажерного зала:

Штанга с комплектом блинов;

Комплекты гирь, гантелей.

Спортивный тренажер;

Многофункциональный тренажер «Домашний стадион» ST-9035.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2017.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2015.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.

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, 2013.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физической культуры: М.: Физкультура и спорт, 2004.

М.В. Видякин Физкультура. – Волгоград: Учитель, 2005.

А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре – М.: Дрофа, 2001.

E-mai:lvolgosport@jandex.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>В результате изучения физической культуры ученик должен:</i></p> <p>знать</p> <ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	Экспертная оценка

<p>- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни</p> <p>уметь</p> <p>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;</p> <p>- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;</p> <p>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;</p> <p>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Тесты</p> <p>Зачет</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------