

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КОГПОАУ «САВАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе

_____/Е.Л.Семеновых/

« ____ » _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе

_____/Е.Л.Семеновых/

« ____ » _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе

_____/Е.Л.Семеновых/

« ____ » _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства, 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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с уточнениями протокол №3 от 25.05.2017г. ФГАУ «ФИРО», на основе Примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве Примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО», 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).

Организация -разработчик КОГПОАУ «Савальский политехникум»

Разработчик В.В. Сиялов - преподаватель

Рассмотрено и одобрено П(Ц)К

общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

протокол № _____ от « _____ » _____ 2020 г.

Председатель П(Ц)К _____ /Л.В.Желонкина /

Рассмотрено и одобрено П(Ц)К

общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

протокол № _____ от « _____ » _____ 2021 г.

Председатель П(Ц)К _____ /Л.В.Желонкина /

Рассмотрено и одобрено П(Ц)К

общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

протокол № _____ от « _____ » _____ 2022 г.

Председатель П(Ц)К _____ /Л.В.Желонкина /

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1	26
6. ПРИЛОЖЕНИЕ 2	28

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью образовательной предметной области Физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 35.02.07 Механизация сельского хозяйства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования Физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности, общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Учебная дисциплина Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами: экология, основы безопасности жизнедеятельности, биология.

Изучение учебной дисциплины Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижения студентами следующих результатов:

личностных:

- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению(Л1);
- ✓ 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(Л2);
- ✓ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья(Л3);
- ✓ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности(Л4);
- ✓ 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(Л15);

- ✓ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры(Л16);
- ✓ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры(Л17);
- ✓ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности(Л18);
- ✓ 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(Л19);
- ✓ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью(Л10);
- ✓ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью(Л11);
- ✓ патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной(Л12);
- ✓ готовность к служению Отечеству, его защите(Л13);

метапредметных:

коммуникативных

- ✓ готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности(МП1);

познавательных

- ✓ освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ. (МП2);
- ✓ 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(МП3);

регулятивных

- ✓ способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике(МП4);
- ✓ формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку(МП5);

- ✓ умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности(МП6);

предметных:

- ✓ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга(П1);
- ✓ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью(П2);
- ✓ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств(П3);
- ✓ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности(П4);
- ✓ 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) (П5).

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<p><i>познавательных</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	118
в том числе:	
Теоретическая часть:	9
Практическая часть:	109
<i>Раздел Легкая атлетика</i>	30
<i>Раздел Гимнастика</i>	12
<i>Раздел Лыжная подготовка</i>	8
<i>Раздел Спортивные игры</i>	42
<i>Раздел Виды по выбору</i>	15
<i>Дифференцированный зачет</i>	2
Самостоятельная работа обучающегося	57
в том числе:	
Теоретическая часть: Индивидуальный проект	4
Практическая часть: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	53

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения*
Теоретическая часть.		13	
Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Структура физического воспитания в техникуме. Характеристика разделов программы. Требования к итоговому зачету.	2	1
	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		1
	<u>Текущий зачет:</u> опрос по теме или выполнение реферата		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Работа с информационными источниками. Создать для себя режим учебной деятельности и следовать ему. Применять гигиенические средства оздоровления в своей повседневной жизни. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Выполнение закаливающих процедур.	1	
Тема 2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	1

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
	<u>Текущий зачет:</u> опрос по теме или написание реферата.		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта.		
Тема 3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	1
	<u>Текущий зачет:</u> опрос по теме или выполнение реферата		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта.	1	
Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	1
	<u>Текущий зачет:</u> опрос по теме или выполнение реферата		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта.	1	
Тема 5 Физическая культура	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы	1	1

<p>в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p><u>Текущий зачет:</u> опрос по теме или выполнение реферата</p> <p><u>Самостоятельная работа студентов***</u> Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта.</p>	<p>1</p>	
<p>Практическая часть. Учебно-методическая</p>			
<p>Тема Учебно-методические занятия (УМЗ)</p>	<p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.</p>	<p>комплексно в процессе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>2</p>

	Самостоятельная работа студентов*** Работа с информационными источниками.		
Практическая часть. Учебно-тренировочная		162	
Раздел. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		46	
Тема Бег на короткие дистанции.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические сведения. Понятия, значение и роль.	4	1
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью		2
	Развитие физических качеств (скоростных)		
	<u>Текущий зачет:</u> выполнение требований тестов норм ГТО		
	Самостоятельная работа студентов*** Работа с информационными источниками. Проанализировать и отработать упражнения. Выполнение индивидуального учебного проекта. Отработать упражнения тестов норм ГТО	2	
Тема Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Теоретические сведения. Техника безопасности при выполнении упражнений.	18	1
	Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		2
	<u>Текущий зачет:</u> выполнение требований тестов норм ГТО		
	Самостоятельная работа студентов*** Работа с информационными источниками. Проанализировать и отработать упражнения. Выполнение индивидуального учебного проекта. Отработать упражнения тестов норм ГТО	6	
Тема Прыжок в длину с места (с разбега)	Техника безопасности при выполнении упражнений. Теоретические сведения по теме. Понятия, значение и роль.	4	1
	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Техника прыжков: разбег; отталкивание; полет; приземление. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с места. Тактика прыгуна. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием средств легкой атлетики		2
	Развитие физических качеств (скоростно-силовых; прыжковой выносливости)		

	<u>Текущий зачет:</u> выполнение требований тестов норм ГТО		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Отработать упражнения тестов норм ГТО	4	
Тема Метание гранаты	Техника безопасности при выполнении упражнений. Теоретические сведения по теме. Способы метания: из-за головы (мяч, граната, копье); с поворотом (диск, молот); толканием (ядро)	4	1
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Техника (держание гранаты, разбег, бросок, сохранение равновесия) метания гранаты с разбега на дальность. Тактика метания гранаты.		2
	Развитие физических качеств (скоростно-силовых)		
	<u>Текущий зачет:</u> выполнение требований тестов норм ГТО		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Отработать упражнения тестов норм ГТО	4	
Раздел. Гимнастика		18	
Тема Комплексы ОРУ	Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиями гимнастикой. Понятие, значение и роль.	2	1
	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Комплексы упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики.		2
	Развитие физических качеств (координации; гибкости; силовых: мышц брюшного пресса; рук; плечевого пояса)		
	<u>Текущий зачет:</u> составить комплекс утренней гимнастики.		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Работа с информационными источниками. Проанализировать и отработать упражнения. Выполнение индивидуального учебного проекта.	2	
Тема	Техника безопасности при выполнении упражнений. Предназначение гимнастического	10	1

Развитие физического качества гибкости	снаряда Теоретические сведения по теме. Понятие, значение и роль.		2	
	Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем, скакалкой (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения на брусьях и перекладине (юноши), бревне(девушки), матах. Упражнения для коррекции зрения.			
	Развитие физических качеств (координации; гибкости; силовых – мышц брюшного пресса; рук; плечевого пояса)			
	<u>Текущий зачет:</u> выполнение требований гимнастических тестов норм ГТО			
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Отработать упражнения тестов норм ГТО			4
Раздел. Спортивные игры		63		
Подраздел Баскетбол		20		
Тема Техника игры в нападении и защите	Теоретические сведения по разделу и теме. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Место занятий. Оборудование и инвентарь.	10	1	
	Приемы техники нападения - ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Приемы техники защиты — перехват; приемы, применяемые против броска; накрывание (блок-шот)			2
	Физическая подготовка средствами баскетбола. Развитие физических качеств (быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых)			
	<u>Текущий зачет:</u> выполнить технические элементы игры в нападении и защите.			
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Проанализировать и отработать упражнения. Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта. Участие в соревновательной деятельности.			2
Тема Тактика игры	Техника безопасности при выполнении упражнений. Теоретические сведения по теме. Понятие, значение тактики и тактических приемов в нападении и защите.	2	1	
	Тактика нападения и защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			2

	Развитие физических качеств (быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых)		
	<u>Текущий зачет:</u> выполнить тактические приемы игры в защите и нападении.		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Проанализировать и отработать упражнения. Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта. Участие в соревновательной деятельности.	6	
Подраздел Волейбол		26	
Тема Техника игры в защите и нападении	Теоретические сведения по разделу и теме. Техника безопасности при занятиях волейболом. Место занятий. Оборудование и инвентарь.	14	1
	Исходное положение (стойки), перемещения. Техника нападения - передача, подача, нападающий удар. Техника защиты - прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование.		2
	Физическая подготовка средствами волейбола. Развитие физических качеств (гибкости; быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых; прыжковой выносливости)		
	<u>Текущий зачет:</u> выполнить технические элементы игры в защите и нападении.		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Проанализировать и отработать упражнения. Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта. Участие в соревновательной деятельности.	2	
Тема Тактика игры	Техника безопасности при выполнении упражнений. Теоретические сведения по теме. Понятия, значение тактики и тактических приемов в нападении и защите.	4	1
	Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		2
	Развитие физических качеств (гибкости; быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых; прыжковой выносливости)		
	<u>Текущий зачет:</u> выполнить тактические приемы игры в защите и нападении		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Проанализировать и отработать упражнения. Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта. Участие в соревновательной	6	

	деятельности.		
	Подраздел Футбол	17	
Тема Техника игры в защите и нападении	Теоретические сведения по разделу и теме. Техника безопасности при занятиях футболом. Место занятий. Оборудование и инвентарь.	8	1
	Техника нападения - удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, обманные движения. Техника защиты -остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Техника игры вратаря.		2
	Физическая подготовка средствами футбола. Развитие физических качеств (гибкости; быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых; выносливости)		
	<u>Текущий зачет:</u> выполнить тактические приемы игры в защите и нападении		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Проанализировать и отработать упражнения. Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта. Участие в соревновательной деятельности.	2	
Тема Тактика игры	Теоретические сведения. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности, судейство.	4	1
	Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		2
	Физическая подготовка средствами футбола. Развитие физических качеств (гибкости; быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых; выносливости)		
	<u>Текущий зачет:</u> выполнить тактические приемы игры в защите и нападении		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> Проанализировать и отработать упражнения. Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта. Участие в соревновательной деятельности.	3	
Раздел. Лыжная подготовка**		12	
Тема Техника подводящих и подготовительных упражнений	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Теоретические сведения по теме и разделу. Понятия, значение техники упражнений. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	1
	Подготовка инвентаря. Строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Повороты на лыжах на месте:		2

	переступание махом, прыжком. Имитация лыжных ходов. Техника падения.		
	Развитие физических качеств (ловкости, выносливости) средствами лыжного спорта (бег; спортивные и подвижные игры на свежем воздухе)		
	<u>Текущий зачет</u> : знать и уметь оказывать первую помощь при обморожениях		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u>	2	
	Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта. Участие в соревнованиях. Прохождение дистанции на лыжах. Катание на лыжах.		
Тема Техника передвижения.	Техника безопасности при выполнении упражнений. Теоретические сведения по теме. Понятие, значение техники передвижения.	6	1
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		2
	Развитие физических качеств (ловкости, выносливости) средствами лыжного спорта (бег; спортивные и подвижные игры на свежем воздухе)		
	<u>Текущий зачет</u> : выполнение требований норм ГТО		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u>	2	
	Участие в соревновательной деятельности. Подготовка к выполнению норм ГТО. Выполнение индивидуального учебного проекта.		
Тема** Двигательная активность, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.	Теоретические сведения по теме. Понятие и значение двигательной активности на свежем воздухе для здоровья. Техника безопасности при выполнении упражнений.	в объеме раздела «Лыжная подготовка»	1
	<u>Средства ОФП:</u> Ходьба. Кроссовая подготовка (бег по стадиону; бег по пересеченной местности). Спортивные игры (футбол на снегу), подвижные игры.		2
	Развитие физических качеств (ловкости, выносливости) средствами ОФП.		
	<u>Текущий зачет</u> : выполнить двигательный режим в объеме учебных занятий.		
	<u>Самостоятельная работа студентов***</u> В свободное время заниматься двигательной деятельностью (упражнениями) на свежем воздухе.		

Раздел. Виды по выбору		21	
Тема Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Теоретические сведения по теме. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь.	10	1
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при выполнении упражнений на снарядах.		2
	Текущий зачет: выполнение требований силовых упражнений норм ГТО.		
	Самостоятельная работа студентов*** Подготовка к выполнению норм ГТО. Работа с информационными источниками.	4	
Тема Основы туризма. Развитие основных физических качеств средствами туризма.	Теоретические сведения по теме. Роль и значение туризма в физическом воспитании студентов. Опасности. Техника безопасности при занятиях туризмом. Инструктаж ТБ. Оборудование и инвентарь.	5	1
	Воспитание выносливости средствами туризма: преодоление искусственных и естественных препятствий; прохождение расстояния до 10 км в пешем порядке; выполнение необходимых действий с целью выживания природными факторами; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости).		
	Самостоятельная работа студентов*** Выполнить двигательную активность средствами туризма. Работа с информационными источниками. Выполнение индивидуального учебного проекта.	2	
Раздел. Дифференцированный зачет		2	
Тема Дифференцированный зачет	Теоретические сведения. Роль и значение контрольных тестов. Инструктаж ТБ.	2	1
	Подготовка инвентаря, оборудования и мест занятий. Тестирование обучающихся по разделам программы на предмет умения и навыков и развития физических способностей.		3
	Самостоятельная работа студентов*** Проанализировать результаты тестирования. Самостоятельная работа над ошибками.		
Итого часов аудиторных занятий		118	
Итого часов самостоятельных (внеаудиторных) занятий		57	
Всего часов максимальной нагрузки		175	

* 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)

** В случае отсутствия условий проведения учебных занятий на лыжах, данный раздел может быть заменен двигательной деятельностью на свежем воздухе средствами ОФП (ходьба, бег, спортивные и подвижные игры).

*** Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в формах:

- практических занятий в секциях по видам спорта;
- практических занятий в группах ОФП;
- выступление на соревнованиях;
- анализ и практическая отработка упражнений;
- работа с информационными источниками;
- выполнение домашних заданий, рефератов.

2.3. Содержание профильной составляющей

Для специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства профильной составляющей являются следующие дидактические единицы:

Разделы программы, темы	Профильные дидактические единицы
Теоретическая часть Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> - психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций; - критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; - методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
Теоретическая часть Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> - профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; - тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Практическая часть Учебно-методические занятия	<ul style="list-style-type: none"> - Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. - Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. - Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. - Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. - Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
Практическая часть Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). - Развитие физических качеств (выносливости)
Практическая часть Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики. - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). - Развитие физических качеств (координации; гибкости; силовых – мышц брюшного пресса; рук; плечевого пояса)
Практическая часть Спортивные игры	Физическая подготовка средствами спортивных игр. Развитие физических качеств (быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых; выносливости)
Практическая часть	- Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км

Лыжная подготовка	(юноши). - Развитие физических качеств (ловкости, выносливости)
Практическая часть Виды по выбору Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	- Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. - Развитие физических качеств (силовых)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия материально-технического обеспечения образовательного процесса:

1. Спортивные сооружения:

- спортивный зал для игровых видов спорта
- спортивный зал для занятий на тренажерах
- спортивный зал для занятий гимнастикой
- спортивный зал для
- лыжехранилище
- стадион с беговой дорожкой и полосой препятствий
- открытая универсальная спортивная площадка для занятий баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем

2. Оборудование и инвентарь спортивных залов:

- ✓ стенка гимнастическая
- ✓ перекладина навесная универсальная
- ✓ гимнастические скамейки
- ✓ гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками)
- ✓ тренажеры для занятий атлетической гимнастикой
- ✓ маты гимнастические
- ✓ канат для перетягивания
- ✓ стойки для прыжков в высоту
- ✓ беговая дорожка
- ✓ скакалки, обручи
- ✓ мячи набивные
- ✓ мячи для метания
- ✓ гантели (разные)
- ✓ гири 16, 24, 32 кг
- ✓ секундомеры
- ✓ весы напольные
- ✓ кольца баскетбольные
- ✓ щиты баскетбольные
- ✓ сетки баскетбольные
- ✓ мячи баскетбольные
- ✓ стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек
- ✓ сетка волейбольная
- ✓ антенны волейбольные
- ✓ волейбольные мячи

- ✓ ворота для мини-футбола
 - ✓ сетки для ворот мини-футбольных
 - ✓ мячи для мини-футбола
 - ✓ ракетки и мячики для настольного тенниса, теннисные столы
 - ✓ ракетки и воланы для бадминтона
 - ✓ брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое
 - ✓ спортивное табло
 - ✓ спортивная одежда
3. Оборудование стадиона:
- ✓ турник уличный
 - ✓ брусья уличные
 - ✓ рукоход уличный
 - ✓ полоса препятствий
 - ✓ ворота футбольные
 - ✓ сетки для футбольных ворот
 - ✓ мячи футбольные
 - ✓ сетка для переноса мячей
 - ✓ колодки стартовые
 - ✓ стартовые флажки
 - ✓ флажки красные и белые
 - ✓ палочки эстафетные
 - ✓ нагрудные номера
 - ✓ тумбы «Старт—Финиш»
 - ✓ гранаты 500 и 700 г.
 - ✓ оградительные элементы;
 - ✓ гимнастический «городок»
 - ✓ легкоатлетическая беговая дорожка.
4. Оборудование лыжной комнаты:
- ✓ лыжи беговые с ботинками и лыжными палками;
 - ✓ слесарный инструмент.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Виленский М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студентов СПО, КноРус 2018г.
3. Виленский М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студентов СПО, КноРус 2020г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО. – КноРус 2020г.
5. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки. Ростов-на-Дону Феникс. 2017г.

Дополнительные источники:

1. Добрынин И.М., Жданкина Е.Ф., Лыжная подготовка студентов в вузе. Учебное пособие 2016г.
2. Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л., Добрынин И.М., Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе, 2016г.
3. Письменский И.А., Аллянов Ю., Физическая культура. Учебник 2017г.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>
6. <http://ffk-sport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>предметные: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга(П1);</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью(П2);</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств(П3);</p>	<p><i>Формы контроля:</i> - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - практическое тестирование; - текущий, итоговый контроль</p> <p><i>Методы контроля:</i> - традиционная система оценивания на практическом занятии</p> <p><i>Формы контроля:</i> - экспертная оценка результата самостоятельной подготовки студента фрагмента занятия; - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - текущий, итоговый контроль; - педагогическая беседа с выпускниками техникума об использовании приобретенных знаний и умений в повседневной жизни.</p> <p><i>Методы контроля:</i> - традиционная система оценивания на практическом занятии; - дифференцированный зачет</p> <p><i>Формы контроля:</i> - экспертная оценка результата самостоятельной подготовки студента фрагмента занятия; - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - практическое тестирование; - педагогическая беседа с выпускниками техникума об использовании приобретенных знаний и умений в повседневной жизни.</p> <p><i>Методы контроля:</i></p>

<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности(П4);</p>	<ul style="list-style-type: none"> - традиционная система оценивания на практическом занятии; - дифференцированный зачет <p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка результата самостоятельной подготовки студента фрагмента занятия; - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - практическое тестирование; - текущий, итоговый контроль; - результат выступления в соревновательной деятельности. <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система оценивания на практическом занятии; - дифференцированный зачет;
<p>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) (П5).</p>	<p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка результата самостоятельной подготовки студента фрагмента занятия; - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - практическое тестирование; - текущий, итоговый контроль; - результат выступления в соревновательной деятельности. <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система оценивания на практическом занятии; - дифференцированный зачет

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями - Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки - Психофизиологические основы учебного и производственного труда. - Средства физической культуры в регулировании работоспособности - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста 	10	<p>Проблемная лекция Индивидуальное задание Дискуссия Мозговой штурм Презентация</p>	<p>познавательные МП 2. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; МП 3. 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</p>
2.	<p>Практические занятия по разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> Легкая атлетика; Спортивные игры; Лыжная подготовка; Гимнастика; Атлетическая гимнастика 	107	Тренинг	<p>регулятивные МП 4. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; МП 5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную</p>

	Теоретические занятия	10	Проблемная лекция Индивидуальное задание Дискуссия Мозговой штурм Презентация	подготовку; МП 6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
3.	Теоретические занятия: - Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями - Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки - Психофизиологические основы учебного и производственного труда. - Средства физической культуры в регулировании работоспособности - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	10	Проблемная лекция Индивидуальное задание Дискуссия Мозговой штурм Презентация	коммуникативные МП 1. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности

**ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ПРОЕКТОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

1. Особенности деятельности тренеров
2. Утомление при физической и умственной работе.
3. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь
4. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам
5. Гиподинамия – что это такое?
6. Основы здорового образа жизни
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность
8. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
9. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий
10. Двигательный режим и его значение.
11. Обзор методов оздоровления.
12. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
13. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
14. Хорошая осанка и здоровье на всю жизнь
15. Факторы, влияющие на развитие физической силы
16. Основы спортивных тренировок
17. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований
18. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение
19. Виды массажа
20. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле

