

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 25.10.2023 09:03:05
Уникальный программный ключ:
170b62a2aaba69ca249560a5d2dfa2e1cb0409df5bae3e14ca423f54f1c8e833

Приложение 3.1
к ПООП-П по профессии/специальности
35.02.16 Эксплуатация и ремонт
сельскохозяйственной техники
и оборудования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ООД.06 Физическая культура»

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУП.06 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОУП.06 Физическая культура» является обязательной частью цикла общеобразовательных дисциплин ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты

Код ЛР	Метапредметные	Предметные
ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7	-умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; -умение сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; -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; -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники;	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -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).

	– знание норм безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	
--	--	--

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	78
в т.ч. в форме практической подготовки	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	78
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация - зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика		12			
Тема 1.1	1-4.Бег на короткие, средние и длинные дистанции	8	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 1. Обучение техники низкого и высокого старта. Подводящие упражнения для выполнения старта. Исходное положение, техника отталкивания, начало бега, работа рук. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
	Практическое занятие 2. Обучение техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Соблюдение техники безопасности.	2			
	Практическое занятие 3. Обучение техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 500 м, 800 м. Соблюдение техники безопасности.	2			
	Практическое занятие 4. Обучение техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике. Контрольные испытания: 1000 м, 2000 м. Соблюдение техники безопасности.	2			
Тема 1.2	5-6.Прыжок в длину с места	4	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 5. Обучение техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. ОФП. Соблюдение техники безопасности.	2			
	Практическое занятие 6. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Современные методики	2			

	дыхательной гимнастики. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.				
Раздел 2. Плавание		20			
Тема 2.1	7-8.Спортивное плавание способом кроль на спине	4	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 7. Обучение техники плавания способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2			
	Практическое занятие 8. Обучение техники согласования работы рук и ног способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Прикладное плавание. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Тема 2.2	9-10.Спортивное плавание способом кроль на груди	4	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 9. Обучение техники плавания способом кроль на груди. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2			
	Практическое занятие 10. Обучение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Тема 2.3	11-12.Спортивное плавание способом брасс	4	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 11. Обучение техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2			
	Практическое занятие 12. Обучение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Тема 2.4	13-14.Спортивное плавание способом баттерфляй	4	ЛР 9		

	Практическое занятие 13. Обучение техники плавания способом баттерфляй. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	2	ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 14. Обучение техники согласования работы ног и рук способом баттерфляй. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Тема 2.5	15-16.Старты и повороты на воде	4	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 15. Обучение техники поворотов и стартов на воде. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Игры на воде. Соблюдение техники безопасности на воде.	2			
	Практическое занятие 16. Плавание в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Раздел 3. Гимнастика		14			
Тема 3.1	17-18.Строевые упражнения	4	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 17. Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Техника безопасности при перестроениях.	2			
	Практическое занятие 18. Обучение перестроению на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре. Перестроения «уступом», по расчёту. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Тема 3.2	19-23.Комплексы гимнастических упражнений	10	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 19. Обучение выполнению комплексов упражнений без предметов. Выполнение упражнений в парах, группах. Обучение методике составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2			
	Практическое занятие 20.	2			

	Обучение выполнению комплексов упражнений с предметами. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Обучение проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.				
	Практическое занятие 21. Обучение прикладным упражнениям. Упражнения у шведской стенки. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения. Оздоровительные системы физического воспитания.	2			
	Практическое занятие 22. Подготовка к проведению контрольных испытаний. ОФП. Круговая тренировка по станциям. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2			
	Практическое занятие 23. Сдача контрольных нормативов: подъём туловища(пресс), сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку. Соблюдение техники безопасности.	2			
Раздел 4. Спортивные игры		22			
Тема 4.1	24-28.Волейбол	10	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 24. Обучение техники перемещения с мячом и без мяча. Стойки и перемещения игроков. Прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Двухсторонняя игра. Правила соревнований по волейболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
	Практическое занятие 25. Обучение техники передачи и приема мяча на месте. Верхняя и нижняя передачи мяча: в парах, тройках, в колонне. Учебная игра. Правила и судейство приема и передачи мяча. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 26. Обучение техники передачи и приема мяча в движении. Учебная игра. Верхняя и нижняя передачи мяча в движении: в парах, тройках, в колонне. Правила судейства при приеме и передачи мяча.	2			
	Практическое занятие 27.	2			

	Обучение техники подачи мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Защитные действия игрока. Учебная игра. Техника безопасности при подаче мяча. Правила и судейство подачи мяча. Соблюдение техники безопасности.				
	Практическое занятие 28. Обучение игровым приемам. Технические и тактические командные действия. Двухсторонняя игра. Игровые ситуации. Игра на малой площади. Выполнение техники игровых элементов на оценку. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
Тема 4.2	29-34.Баскетбол	12			
	Практическое занятие 29. Обучение техники передвижения с мячом и без него. Стойки, прыжки, остановка, повороты, бег с изменением направления и скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд (без мяча, с мячом). Соблюдение техники безопасности.	2			
	Практическое занятие 30. Обучение техники владения мячом на месте. Учебная игра. Ловля и передача мяча на месте: в парах, тройках. Ведение мяча – дриблинг. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 31. Обучение техники владения мячом в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча в движении: в парах, тройках. Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2			
	Практическое занятие 32. Обучение техники бросков с места: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Учебная игра. Выполнение техники игровых элементов на оценку.	2			
	Практическое занятие 33. Обучение техники бросков в движении: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Двухсторонняя игра. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. Соблюдение техники безопасности.	2	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 34. Технические и тактические командные действия. Учебная	2			

	игра. Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на одно кольцо. Правила соревнований по баскетболу. Осуществление контроля за состоянием здоровья.				
Тема 4.3	35-39.Общая физическая подготовка.	10	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
	Практическое занятие 35. Развитие быстроты. Бег со старта из различных положений, беговые упражнения с переменной темпа и усилий. Соблюдение техники безопасности. Однократные и многократные прыжки в длину с места и с разбега. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
	Практическое занятие 36. Развитие гибкости. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности крупных суставов (скручивания, «мостик», «складка», шпагаты, полушпагаты). Упражнения на гибкость в парах. Подвижные игры. Знание форм и содержания физических упражнений.	2			
	Практическое занятие 37. Комплексы физических упражнений с использованием гимнастических и хореографических упражнений у шведской стенки. Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Подвижные игры. Современные методики дыхательной гимнастики.	2			
	Практическое занятие 38. Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег с относительно невысокой интенсивностью в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка по «станциям». Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2			
	Практическое занятие 39. Развитие силы. Упражнения с внешним сопротивлением (с партнером, с тяжестями, с преодолением сопротивления внешней среды). Специальные упражнения с отягощением. Упражнения с использованием тренажерных устройств.	2	ЛР 9 ЛР 4 ЛР 7		
Всего:		78			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования**:

- тренажёрный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, зал единоборств);
- открытые спортивные площадки.

Все помещения для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём. Все объекты отвечают действующим санитарным и противопожарным нормативам. Спортивные залы, оснащены оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса. Оборудование тренажерного зала для выполнения силовых упражнений: тренажеры, гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, обручи гимнастические коврики, гимнастические палки, маты, фитболы), гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, канат, мячи набивные, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса. Оборудование для плавательного бассейна: доски, пояса, мячи. Для проведения учебно-методических занятий используются технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, комплект мультимедийного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, для обеспечения образовательного процесса.

3.2.1. Основные печатные издания

Печатных изданий нет.

3.2.2. Основные электронные издания

1. ЭУМК Методические указания для выполнения практических работ по дисциплине «Физическая культура» (ЭИОС ОмГАУ-Moodle)

2. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт: учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст:

электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Штейнбах, В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. - Москва: Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html>. - Режим доступа: по подписке.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ с изменениями и дополнениями: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. – Текст: электронный // Консультант плюс: справочная правовая система. – Москва, 1997. – Загл. с титул. Экрана.

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал - Москва, 1996. - Выходит раз в два месяца. - ISSN 1817-4779. – Текст: непосредственный.

4. Современные профессиональные базы данных по дисциплинам (модулям) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности «19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья» (ИОС ОмГАУ- Moodle).

5. Справочная правовая система Консультант Плюс.

6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».

7. Электронно-библиотечная система «Znaniium.com».

8. Электронно-библиотечная система «Электронная библиотека технического ВУЗа («Консультант студента»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Предметные: - Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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).	Зачтено: обучающийся без ошибок самостоятельно выполняет задания, если допускает неточности, то самостоятельно их обнаруживает и исправляет; Не зачтено: обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки	– Самоконтроль. – Наблюдение. – Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. – Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. – Устные опросы на практических занятиях (входные и фронтальные). – Фронтальная беседа. - Зачет.
Метапредметные: - Умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - Умение сотрудничать с	-Способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; -Умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; - Умение контролировать и	-Наблюдение. -Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. -Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. -Устные опросы на практических занятиях (входные и фронтальные).

преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - 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; - Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; - Умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; - Умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач; - Способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям; - Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.	-Фронтальная беседа. -Зачет.
--	--	---

Личностные результаты: 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 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	– Соблюдение здорового и безопасного образа жизни; - Сформированность психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях; – Внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение проявление в уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда; - Сформированность к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». – Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире. – Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей в обучении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; – Сформированности мотивации к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;	– Наблюдение, интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических и теоретических занятиях.
---	---	---