

Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж».



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 Физическая культура**


по профессии

35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»

2021 г.

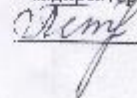
Рассмотрено на заседании методической  
комиссии

Социально-гуманитарных дисциплин  
«30» августа 2021г

Председатель М.К.  
 О.Б. Гихонова

Утверждаю:

Зам. директора

 Л.И. Петрова

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного и производства», 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 или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), Примерной программы учебной дисциплины ОУД. 04 физической культуры для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 30г «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии №383 от «23» июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

**Организация – разработчик:** ГБПОУ «Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

**Разработчик:** Честиков Э.А..

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
1.1. Область применения рабочей программы.....	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	5
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	5
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	15
4.2. Информационное обеспечение обучения.....	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС, 35.01.13 «Тракторист – машинист с/х производства».

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Профессиональная образовательная дисциплина.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
5. выполнять приемы страховки и самостраховки;
6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 248 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	248
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	171
Практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура  
35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Теоретическая часть</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>		
<b>Введение.</b>	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1	1,2
<b>Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами ФК).</b>		<b>170</b>	<b>2,3</b>
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>20</b>	
	Техника бега с низкого и высокого старта.	2	
	Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	
	Бег на выносливость.	2	
	Эстафетный бег.	2	
	Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	
	Челночный бег.	2	
	Техника прыжка в длину	2	
	Техника метаний.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2	
Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	2		

<b>Тема 2. Волейбол</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>34</b>	<b>2, 3</b>
	Техника безопасности игры в волейбол. Изучение основной стойки.	2	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	2	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах	2	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах	2	
	Совершенствование техники передачи мяча. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
	Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
	Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	
	Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.	2	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.		
	Совершенствование техники подачи мяча по зонам.	2	
	Совершенствование техники подачи мяча по зонам.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара	2	
	Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	
Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2		
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>40</b>	<b>2,3</b>
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка и передвижение баскетболиста.	2	
	Разучивание техники ведения мяча.	2	
	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение	2	



	мяча.		
	Выполнение приемов выбивания мяча. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча.	2	
	Передачи в парах в движении.	2	
	Совершенствование техники ведения мяча. Броски по кольцу с места, с двух шагов.	2	
	Игра по упрощенным правилам.	2	
	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Ведение	2	
	Совершенствование техники штрафного броска.	2	
	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	
	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками.	2	
	Работа в парах с двумя защитниками	2	
	Игра по упрощенным правилам	2	
	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках.	2	
	Ведение.	2	
	Броски по кольцу.	2	
	Игра по упрощенным правилам	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: бросков с 13 точек.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца. Игра по правилам.	2	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>40</b>	<b>2, 3</b>
	Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам. Выбор и подготовка лыжного инвентаря. Повторение и совершенствование лыжных ходов. Попеременно двухшажный. Одновременный бесшажный	2	
	Одновременно одношажный. Одновременно двухшажный. Попеременно четырехшажный.	2	

Повторение и совершенствование лыжных ходов	2	
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
Совершенствование техники изученных ходов	2	
Развитие общей выносливости	2	
Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков, торможений и поворотов. Совершенствование техники поворотов в движении и на месте	2	
Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков, торможений и поворотов.	2	
Совершенствование техники поворотов в движении и на месте	2	
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.	2	
Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	2	
Повторение и совершенствование лыжных ходов. Совершенствование техники преодоления спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой».	2	
Развитие общей выносливости	2	
Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков, торможений и поворотов. Совершенствование техники торможения «плугом», «полуплугом», «упором».	2	
Развитие общей выносливости	2	
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.	2	
Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	2	
Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода.	2	
Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	
Контрольно-зачетные нормативы (бег на выносливость)	2	

<b>Тема 5. Футбол</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>10</b>	<b>2, 3</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники передачи и приема мяча. Правила игры.	2	
	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой	2	
	Остановка и ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, вбрасывание мяча, техника игры вратаря.	2	
	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	
	Обучение техники передачи и приема мяча. Правила игры. Обучение технике ударов по воротам в указанные зоны ворот.	2	
<b>Тема 6. Гимнастика</b>	<i>Содержание учебного материала:</i>	<b>26</b>	
	Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка, команды, перестроения в шеренги и колонны. Комплекс гимнастических упражнений на гибкость.	2	
	Акробатика. Опорный прыжок.	2	
	ОФП: поднимание туловища из положения лежа, подтягивание в висе для юношей.	2	
	Строевая подготовка, команды, перестроения в шеренги и колонны. Комплекс гимнастических упражнений на гибкость.	2	
	Акробатика. Опорный прыжок.	2	
	ОФП: Прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места.	2	
	Строевая подготовка, команды, перестроения в шеренги и колонны. Комплекс гимнастических упражнений на гибкость. Акробатика. Опорный прыжок.	2	
	ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на брусьях.	2	
	Комплекс гимнастических упражнений. Акробатика. Опорный прыжок.	2	

	ОФП: поднятие туловища из положения лежа, подтягивание в висе для юношей.	2	
	Комплекс гимнастических упражнений на гибкость	2	
	Контрольно-зачетные нормативы на силу и выносливость	2	
	Контрольно-зачетные нормативы на гибкость и быстроту	2	

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>-освоенные умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> <li>-Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр</li> <li>-Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности</li> </ul> <p><b>-усвоенные знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни</li> <li>- <b>Об</b> организации активного отдыха и профилактики вредных привычек</li> <li>- О основах формирования двигательных действий и развития физических качеств</li> <li>- О способах закаливания организма и основные приемы самомассажа</li> </ul>	<p><b>Формы контроля</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдение</li> <li>-тестирование</li> <li>-промежуточная аттестация</li> </ul> <p><b>Методы контроля</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельная работа</li> <li>-тестирование</li> </ul>

### Экспертная оценка оценивания вида профессиональной деятельности дисциплины

Компетенции	Критерии оценивания	Задания	Результат	Оценка
<b>ОК.11.</b>	Использовать умения и знания базовой дисциплины физическая культура в профессиональной деятельности.	<b>Выполнять упражнения и применять</b> знания базовой дисциплины физическая культура в профессиональной деятельности	Использует умения и знания базовой дисциплины физическая культура в профессиональной деятельности.	Освоил (не освоил) Применил (не применил)

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

#### Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 человек в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь;
- скакалки;
- свисток, секундомер, обручи, волейбольная сетка.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

#### Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - 2-е изд., пер. - М. : Альфа-М, 2009. - 336с.
1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., Просвещение, 2014.
2. Лях В.И., А. А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха. - 5-е изд. - М. : Просвещение, 2010. - 237с

#### Дополнительная литература:

1. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2011.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2010.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2011.

#### Интернет ресурсы:

- Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
- Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
- Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.