



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СЦГ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура**

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования** утвержденного ФГОС от 14.04.2022 № 235.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО – СГЦ .04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Учебная дисциплина «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» входит в перечень дисциплин социально-гуманитарного цикла.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания.

Зав.кафедрой к.п.н., доц. Семянникова В.В.

Разработчик(и) рабочей программы:

Шевяков А.Н., Лавриненко В.И. - преподаватели института СПО

Рецензент: к.э.н. Шепелев М.И.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **СГЦ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

##### **1.1. Область применения программы**

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

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

«Физическая культура/Адаптивная физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки программы.

Программа «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

##### **1.3. Цели и задачи дисциплины**

**Цели освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### **1.4. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

##### **а) общих (ОК):**

ОК – 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **124 часа**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **124 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося – **не предусмотрено**.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	124
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
1.Занятия в различных секциях; 2.Участие в соревнованиях различного уровня; 3.Подготовка докладов, тезисов, рефератов; 4. Подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формах занятия; 5.Анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; 6.Аналитическое исследование какой-либо проблемы; 7.Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; 8.Составление личного плана самостоятельных физических упражнений; 9.Ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»; 10.Проведение самооценки здоровья; 11.Подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; 12.Выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-6 семестры)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ. 04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>	10	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений,</li> </ol>		1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Не предусмотрены		
<b>Раздел 2</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>88</b>	
<b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>	10	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>2. Подвижные игры различной интенсивности.</li> </ol>		1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

	Не предусмотрены		
<b>Тема 2.2 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	<b>Практические занятия</b>	20	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Не предусмотрены		
<b>Тема 2.3 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	
	<b>Практические занятия</b>	38	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		1,2,3



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Не предусмотрены		
<b>Тема 2.4 Аэробика (девушки)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2 На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3 На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 4 На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5 Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.		1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Не предусмотрены		
<b>Тема 2.5 Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, сотягощениями. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и		1,2,3

	проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Не предусмотрены		
<b>Раздел 3</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Практические занятия</b>	14	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Не предусмотрены		
<b>Тема 3.2 Военно – прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	12	
	1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 4. Учебно-тренировочные схватки. 5. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Не предусмотрены		
Всего		<b>124 часа</b>	
		<b>3 – 6 семестр</b>	

### **3. Условия реализации программы**

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

Универсальный спортивный зал

##### **Оборудование:**

- Игровая оборудованная площадка для игры в баскетбол, щиты с кольцами,
- игровая оборудованная площадка для игры в бадминтон, малые ворота,
- столы для настольного тенниса, гимнастические скамейки, малые гимнастические маты
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

##### **Площадка спортивная для воркаута, в том числе:**

- Спорт. Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками
- Перекладины для отжиманий
- Скамья Workout+брусья
- Брусья Workout параллельные

##### **Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий», в том числе:**

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

##### **Спортивное оборудование, в том числе:**

- Мяч футбольный "SELECT " р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Алексеева, Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Е.Н. Алексеева. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 116 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4896-4; То же [Электронный ресурс].  
- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424>

2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 3-е изд. Москва : Просвещение , 2016 - 255 с.
3. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно- методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва: Дрофа , 2016. – 178 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
3. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 01.09.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

#### Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
2. Образовательный портал. Режим доступа: Intuit.ru.
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
4. ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система, Адрес для работы: [http:// www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

#### 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 по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- способы самоконтроля за состоянием здоровья.</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения</li> </ul>	ОК- 8	<p>Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для контрольной работы. Задания для практической работы. Вопросы для собеседования</p>

<p>жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы (лечебной) физической культуры, композиции комплексов упражнений атлетической гимнастики</li> </ul>		
--	--	--