

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»
Институт ветеринарной медицины
Троицкий аграрный техникум

Аннотация рабочей программы дисциплины

БД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общеобразовательного цикла
адаптированной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
по специальности технического профиля
35.02.08Электрификация и автоматизация сельского хозяйства
базовая подготовка
форма обучения очная

Троицк
2019

БД .08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 Область применения рабочей программы:

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования: 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.08 Физическая культура является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле.

3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достигнуть следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности свалеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 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 оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 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).

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины:

Вид учебной работы	Очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка	175 часов
Обязательная учебная нагрузка	117 часов
Самостоятельная работа	58 часов
Форма контроля	накопительная система оценок
Форма аттестации	зачет, дифференцированный зачет

5. Тематический план учебной дисциплины:

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.1. Введение.

Раздел 2. Практическая часть.

Тема 2.1. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба.

Тема 2.2. Бег на короткие дистанции без учета времени.

Тема 2.3. Комбинированная ходьба.

Тема 2.4. Метание гранаты, диска.

Тема 2.5. Теоретические занятия по тематике здоровьесбережения.

Тема 2.6. Волейбол.

Тема 2.7. Баскетбол. Создание реферативных работ.

Тема 2.8. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Тема 2.9. Гимнастика.

Тема 2.10. Перекладина.

Тема 2.11. упражнения на гимнастической стенке. Ведения дневника самоконтроля.

Тема 2.12. Акробатика.

Раздел 3. Виды спорта по выбору.

Тема 3.1. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.

Тема 3.2. Подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе.

Тема 3.3. Настольный теннис.

Тема 3.4. Дыхательная гимнастика.