

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  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности социально-экономического профиля  
35.02.07 Механизация сельского хозяйства

базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2019

## **БД.08 Физическая культура**

### **1. Область применения программы:**

Рабочая программа дисциплины БД.08 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования: 35.02.07 Механизация 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 с валеологической 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 дисциплины:**

Вид учебной работы	
максимальная учебная нагрузка, в том числе:	175 час.
обязательная аудиторная учебная нагрузка	117 час.
внеаудиторная (самостоятельная) работа (всего)	58 час.
в том числе консультаций	<i>не предусмотрено</i>
форма контроля	накопительная система оценок
форма аттестации	зачет, дифференцированный зачет

#### **5. Тематический план дисциплины**

##### **Раздел 1. Теоретическая часть.**

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

##### **Раздел 2. Практическая часть** Учебно-

методические занятия Учебно-тренировочные занятия

Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Тема 2.2 Бег на короткие дистанции.

Тема 2.3 Бег на длинные дистанции.

Тема 2.4 Метание гранаты, диска.

Тема 2.5 Прыжки в длину.

Тема 2.6 Волейбол.

Тема 2.7 Баскетбол.

Тема 2.8 Футбол.

Тема 2.9 Гимнастика.

Тема 2.10 Перекладина. Опорный прыжок.

Тема 2.11 Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 2.12 Акробатика.

### **Раздел 3. Виды спорта по выбору.**

Тема 3.1 Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.

Тема 3.2 Элементы единоборства.

Тема 3.3 Настольный теннис.

Тема 3.4 Дыхательная гимнастика.