

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ

по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства
квалификация: мастер сельскохозяйственного производства

Срок обучения: 1 год 10 месяцев

с.Обшаровка, 2023 г.

Рассмотрена
на заседании
методической комиссии
Протокол № 7
от «23» мая 2023г.
Председатель

подпись

расшифровка подписи

Разработчик:
преподаватель
_____ Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС
по программе подготовки
квалифицированных рабочих,
служащих по 35.01.27 Мастер
сельскохозяйственного
производства и примерной
программы учебной дисциплины
Физическая культура

Утверждаю:
Директор
_____ Захаров Н.В.

« 23 » мая 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) утвержденным приказом Министерства просвещения РФ № 355 от 24 мая 2022 г. по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Организация-разработчик: ГБПОУ «Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

Разработчики: Жоголев В.А. руководитель физвоспитания

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства, технического профиля входящей в состав укрупнённой группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

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

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;

знать:

-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

-средства профилактики перенапряжения.

Результатом освоения программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является овладение обучающимися **общими компетенциями**.

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

В рамках программы учебной дисциплины Физическая культура обучающимися осваиваются **личностные результаты** программы воспитания:

ЛР9.Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
объем образовательной нагрузки обучающихся составляет -44 часа, всего учебных занятий обучающихся – 44 часа, включая практические занятия 42 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 44 |
| всего учебных занятий | 44 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 42 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия. | Объем часов | Уровень освоения | Осваиваемые элементы компетенций | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|---|-------------|------------------|----------------------------------|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Раздел 1. Теоретическая часть | | | | | |
| Тема 1. Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 08 | ЛР9 |
| | 1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни. | 2 | 1 | | |
| Раздел 2. Практическая часть | | | | | |
| Тема 2. Легкая атлетика | | | | | |
| | Содержание учебного материала | 10 | | | |
| | Практическое занятие 1 «Специально-беговые упражнения. Подвижные игры» | 2 | | ОК 08 | ЛР9 |
| | Практическое занятие 2 «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения». | 2 | | | |
| | Практическое занятие 3 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега». | 2 | | | |
| | Практическое занятие 4 «Бег на короткие дистанции. Развитие быстрой ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега». | 2 | | | |
| | Практическое занятие 5 «Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты». | 2 | | | |
| Содержание учебного материала | 12 | | ОК 08 | | |
| Практическое занятие 6 «Строевые приемы и | 2 | | | | |

| | | | | |
|---|--|--------------|--------------|------------|
| Тема 4. Баскетбол. | передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи)». | 2 | ОК 08 | ЛР9 |
| | Практическое занятие 7 «Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре». | 2 | | |
| | Практическое занятие 8 «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка». | 2 | | |
| | Практическое занятие 9 «Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий». | 2 | | |
| | Практическое занятие 10 «Атлетическая гимнастика». | 2 | | |
| | Практическое занятие 11 «Выполнение зачетных силовых нормативов» | 2 | | |
| | Содержание учебного материала | 10 | | |
| | Практическое занятие 12 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». | 2 | | |
| | Практическое занятие 13 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». | 2 | | |
| | Практическое занятие 14 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». | 2 | | |
| | Практическое занятие 15 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам» | 2 | | |
| Зачет. Практическое занятие №16 | 2 | ОК 08 | ЛР9 | |
| Содержание учебного материала | 8 | | | |
| Практическое занятие 17 Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». | 2 | | | |
| Практическое занятие 18 Правила игры. | 2 | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|--------------|--|--------------|------------|
| | Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». | | | | |
| | Практическое занятие 19 Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». | 2 | | | |
| | Практическое занятие 20 Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». | 2 | | | |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет. Практическое занятие №21 | 2 | | ОК 08 | ЛР9 |
| | | 44 | | | |
| | | Всего | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные издания

1. 1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> .

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> .

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60

с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> .

5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Спортивные новости – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
2. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа <https://o-gto.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> | <p>Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. Знание составляющих здорового образа жизни.</p> <p>Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств.</p> <p>Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных.</p> <p>Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.</p> | <p>Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание.</p> |
| <p>использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> | <p>Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств.</p> <p>Составление комплекса лечебной физической культуры.</p> <p>Проведение подготовительной части занятия.</p> <p>Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Контрольные нормативы по разделам программы.</p> | <p>зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> |