

Приложение 2
к ОП СПО по профессии
35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
от 10.06.2024 года № 7

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора И.А.
Штенгауэр

РАССМОТРЕНО
Цикловой методической
комиссией
Протокол от 29.05.2024 года № 10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Калачинск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с

ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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	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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	38
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
Практические занятия	38
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая часть	2	
Тема 1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК08
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни.	2	
Раздел 2.	Практическая часть	38	
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6	ОК08
	Практическое занятие 1 Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры	2	
	Практическое занятие 2 Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения.	2	
	Практическое занятие 3 Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м, 100м. Прыжки в длину с разбега.	2	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практическое занятие 4 Строевые приемы и 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	
	Практическое занятие 5 Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре.	2	
	Практическое занятие 6 Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий.	2	
	Практическое занятие 7 Атлетическая гимнастика. Выполнение зачетных силовых нормативов.	2	
Тема 4. Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	Практическое занятие 8 Правила игры. Техника безопасности игры	2	
	Практическое занятие 9.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники	2	

	защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты		
	Практическое занятие 10 Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	Практическое занятие 11.Игра по правилам	2	
	Практическое занятие 12 Ведение и бросок на время; тактика нападения; тактика защиты; броски по кольцу на время; двусторонняя игра	2	
Тема 5. Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Практическое занятие 13 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Практическое занятие 14 Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
	Практическое занятие 15. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие 16. Принятие мяча сверху. Принятие мяча снизу.	2	
	Практическое занятие 17. Смешанный прием.	2	
	Практическое занятие 18 Двусторонняя игра	2	
	<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2	
		Всего: 40	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи(волейбольные, баскетбольные, футбольные).
2. Скакалка, обруч, гимнастические маты.
3. Шведская лестница, перекладина, теннисный стол, гимнастический канат, скамейки, мостик, конь.
3. Два баскетбольных кольца, волейбольная сетка, ворота мини-футбольные.

Оборудование тренажерного зала:

Станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Оборудование стадиона: футбольные ворота, турник.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
5. 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>
6. 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> .

Дополнительные источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. Спортивные новости – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
6. 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>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> -письменных/ устных ответов, -тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы 	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов

	<p>программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>нагрузки и отдыха;</p> <p>- при тестировании в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <p>- техники базовых элементов,</p> <p>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи,</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с</p>
--	--	--

решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Общая физическая подготовка

Экспертная оценка:

- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;
- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

ППФП с элементами гимнастики;

- техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;
- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия