

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Кинель – Черкасский сельскохозяйственный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Учреждения
_____ /Рябов А.А. /
«__» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 03 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

с. Кинель – Черкассы
2023 г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией общеобразовательных
предметов и педагогических дисциплин
Протокол № от «__» ____ 2023 г.
Председатель ПЦК
_____/ Шумакова Н.А. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласована
Методист ГБПОУ «КЧСХТ»
«__» _____ 2023 г.
_____/Звягина Н.Н./
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор
_____/Ахонова Г.Д./
«__» _____ 2023 год

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является вариативной частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в социально-гуманитарный учебный цикл (СГ.04)

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК, ЛР ВР	умения	знания
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>Физическое ФН:</p> <p>ЛР ВР 9.1 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p>	<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>	<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным компонентам.</p> <p>Физическое ФН:</p> <p>ЛР ВР 9.2</p>	<p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и</p>

<p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>		<p>физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>Трудовое направление /ТН</p> <p>ЛР ВР 4.1</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.</p> <p>Духовно-нравственное/ДН:</p> <p>ЛР ВР 4.2 Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p> <p>Гражданское направление /ГН</p> <p>ЛР ВР 8.1</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных</p>	<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>

этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.		
---	--	--

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	148
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение упражнений по общей физической подготовке, написание реферативных работ, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Участие в соревнованиях.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного	зачета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры		8		
Тема 1.1 Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.	Содержание учебного материала 1 Критерии здорового образа жизни. Закаливание. Рациональный режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек.	2	1,2	ОК 3 ЛР 8.1
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся	Содержание учебного материала 1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных	2	1,2	ОК 4 ЛР 7

физическими упражнениями и спортом.		занятиях физическими упражнениями и спортом. Физиологический и биологический возраст человека.			
Тема 1.3. Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание учебного материала		2	1,2	
	1	Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.			ОК 3 ЛР 9.1
Тема 1.4. Физиологические основы двигательной активности.	Практические занятия		2		ОК 6 ЛР 8.2
	1	Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры			
Раздел 2. Методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры			12		
Тема 2.1. Основные приёмы саморегуляции психоэмоционального состояния	Содержание учебного материала		2		ОК 3 ЛР 7
	1	Методика освоения дыхательной гимнастики. Аутогенная тренировка.			

Тема 2.2. Методика уровня развития профессионально значимых качеств свойств личности			2		ОК 3 ОК 4	
	Содержание учебного материала					
	1	Определение переносимости нагрузки на занятия по физической культуре.				
Тема 2.3. Методика составления индивидуальной программы физического самовоспитания.			2			
	Практические занятия					
	1	Методика составления индивидуальной программы физического самовоспитания.				ОК 4 ЛР 7
Тема 2.4. Методы определения и оценки функционального состояния организма.			2			
	Практические занятия					
	1	Методы определения и оценки функционального состояния организма				ОК 3 ОК 4 ЛР 9.1
Тема 2.5. Основы методики судейства.			4		ОК 4 ЛР 7	
	Практические занятия					
	1	Основы методики судейства по волейболу.				
	2	Судейство игры в волейбол.				
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования			140			

физической культуры личности					
Тема 3.1 Легкая атлетика		32		ОК 4 ЛР 7	
	Практические занятия				
	1		Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование .Техника низкого старта и стартового разгона.		
	2		Техника специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.		
	3		Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. Бег 100м на результат Провести учет по прыжкам в длину с места.		
	4		Техника бега на средние дистанции. Техника бега по повороту.		
	5		Техника бега по дистанции, финиширование .Развитие общей и специальной выносливости		
	6		Выполнение контрольного норматива: бег 1000м на результат.		
	7		Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.		
	8	Техника эстафетного бега 4x100..Развитие скоростно-силовых качеств.			
	9	Техника эстафетного бега 4x 400м.			
	10	Соревнование по троеборью.			
	11	Техника бега на длинные дистанции.			
	12	Выполнение контрольного норматива:бег 3000м на результат.			
	13	Бег по пересеченной местности			
	14	Техника метания гранаты с разбега.			
	15	Техника метания гранаты с разных исходных положений			
	16	Метание гранаты весом 500г (девушки) 700г (юноши)			
Тема 3.2. Спортивные игры: волейбол		46		ОК 3 ОК 4 ЛР 9.1	
	Практические занятия.				
	1		Техника перемещений и остановок.		
	2		Техника верхней передачи мяча.		

	3	Техника нижней передачи мяча							
	4	Техника верхней передачи мяча на точность.							
	5	Техника верхней прямой подачи мяча Техника верхней прямой подачи мяча на точность							
	6	Техника приема мяча с подачи.							
	7	Техника нападающего удара.							
	8	Блокирование нападающего удара.							
	9	Тактика игры в защите							
	10	Тактика игры в нападение.							
	11	Учебно-тренировочные игры.							
	12	Круговая тренировка на 5-6 станций.							
	13	Групповые и командные действия игроков.							
	14	Выполнение контрольных нормативов: Верхняя передача мяча над собой							
	15	Выполнение контрольных нормативов: Верхняя передача мяча над собой.							
	16	Техника нападающего удара.							
	17	Техника нападающего удара.							
	18	Выполнение нападающего удара на оценку							
	19	Выполнение нападающего удара на оценку							
	20	Техника перемещений и остановок.							
	21	Техника перемещений и остановок.							
	22	Учебно-тренировочные игры.							
	23	Учебно-тренировочные игры.							
	Тема 3.3. Лыжная подготовка					20		ОК 3 ОК 4 ОК 6	
		Практические занятия.							
1		Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.							
2		Техника конькового хода. Прохождение дистанции 2 км.							
3		Тактические действия во время лыжных гонок. Прохождение дистанции 3 км							

	4	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения. Техника спусков с гор.			
	5	Техника лыжных ходов на оценку. Прохождение дистанции 5 км. на результат			
	6	Техника одновременного одношажного хода /стартовый вариант/. Техника одновременного одношажного хода /дистанционный вариант/.			
	7	Строевые упражнения с лыжами, строевые упражнения на лыжах.			
	8	Строевые упражнения с лыжами, строевые упражнения на лыжах.			
	9	Выполнение контрольных нормативов: девушки 2 км, юноши 3км			
	10	Выполнение контрольных нормативов: девушки 2 км, юноши 3км			
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика			42		ОК 3 ОК 4 ЛР 9.1
		Практические занятия.			
	1	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса с собственным весом и на тренажёрах			
	2	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы спины с собственным весом и на тренажёрах.			
	3	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах			
	4	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах			
	5	Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног в статическом режиме			
	6	Круговая тренировка на 6-7 станций. Стретчинг.			
	7	Техника выполнения комплекса атлетической гимнастики.			
	8	Контрольные нормативы: подтягивание на перекладине (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла. Отжимание.			
	9	Комплекс атлетической гимнастики №2			
	10	Комплекс атлетической гимнастики №2			
	11	Комплекс атлетической гимнастики №3			
	12	Комплекс атлетической гимнастики №3			

	13	Комплекс атлетической гимнастики №4			
	14	Комплекс атлетической гимнастики №4			
	15	Техника выполнения акробатических упражнений			
	16	Техника выполнения акробатических упражнений			
	17	Упражнения с предметами для развития мускулатуры			
	18	Техника выполнения «французского жима»			
	19	Техника выполнения «борцовского моста»			
	20	Техника выполнения «французского жима»			
	21	Техника выполнения «французского жима»			
Всего:			160		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала; тренажерного зала; стадиона.

Оборудование спортивного зала: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, , волейбольная сетка, набивные мячи, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики.

Оборудование тренажерного зала : плакаты, стенды, таблицы, тренажеры, гимнастические коврики, магнитофон, гимнастические маты, степ-платформы, мячи для фитбола.

Оборудование стадиона: футбольное поле, волейбольная площадка, полоса препятствий, беговая дорожка, сектор для метаний и прыжковая яма.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Рекомендуемая литература

для студентов

-Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2020.

-Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2021.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2019.

для преподавателей

-Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

-Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

-Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

-Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

-Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020-Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2021.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

-Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, сдачи нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, творческих проектов.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

предметные:

- 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).

практические занятия, сдача нормативов, тестирование, выполнение обучающимися индивидуальных заданий