



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КРИВОШЕИНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Сайнакова

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Профессия 35.01.26 «Мастер растениеводства»*

с. Кривошеино 2024г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 35.01.26 «Мастер растениеводства», утвержденного приказом Минпросвещения России № 361 от 25.05.2022г.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Томской области «Кривошеинский агропромышленный техникум».

Автор: О.С. Осиненко, преподаватель

Согласовано: А.В. Татарникова, методист техникума

Рассмотрено на заседании

Методического объединения преподавателей техникума

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Х.А. Попова

***СОДЕРЖАНИЕ***

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

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.26 Мастер растениеводства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения   
и знания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Код умений | Умения | Код знаний | Знания |
| **ОК 04** |  | организовывать работу коллектива  и команды |  | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности |
|  | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности |  | основы проектной деятельности |
| **ОК 08** |  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных  и профессиональных целей |  | роль физической культуры  в общекультурном, профессиональном  и социальном развитии человека |
|  | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности |  | основы здорового образа жизни |
|  | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии |  | 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** | 48 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 16 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия |  |
| Самостоятельная работа **[[1]](#footnote-1)** |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций,** **формированию которых способствует элемент программы** | **Код Н/У/З** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |  |
| **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | **36 / 34** |  |  |
| **Тема 1. Основы физической культуры** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями |  | ОК 04, ОК 08  КК N, КК N… |  |
| **Тема 2. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега |  | ОК 04, ОК 08  КК N, КК N… |  |
| **В том числе практических занятий** |  |  |  |
| 1. Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Бег в гору и под гору. Подвижные игры  2. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения  3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега  4. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега  5. Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность  6. Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции»  7. Специально-беговые упражнения. Выполнение зачетного норматива в беге на 400 и 800 м  8. Специально-беговые упражнения. Выполнение зачетного норматива в метаниях гранаты и прыжках в длину с разбега |  | ОК 04, ОК 08  КК N, КК N… |  |
| **Тема 3. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. |  | ОК 04, ОК 08  КК N, КК N… |  |
| **В том числе практических занятий** |  |  |  |
| 9. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Техника ведения, передачи и бросков мяча. Тактика командной игры в защите и нападении  10. Волейбол. 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |  | ОК 04, ОК 08  КК N, КК N… |  |
| **Тема 4. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Атлетическая гимнастика. Упражнения на высокой перекладине и брусьях. Лазание по вертикальному канату. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий |  | ОК 04, ОК 08  КК N, КК N… |  |
| **В том числе практических занятий** |  |  |  |
| 11. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки». 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)  12. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре. Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка  13. Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных препятствий». «Совершенствование в преодолении единой полосы препятствий. Техника преодоления вертикальных препятствий. Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий»  14. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы с собственным весом». Упражнения для развития силы с гирями и гантелями». Упражнения для развития силы со штангой». Выполнение зачетных силовых нормативов |  | ОК 04, ОК 08  КК N, КК N… |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | |  |  |  |
| **Всего:** | | **36/34** |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с пунктом 6.1.2.2. образовательной программы по профессии.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального обра-зования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образова-ние). — ISBN 978-5-534-13554-1.

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное посо-бие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

3. 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, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1.Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151215

2.Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электрон-ный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624

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.Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное посо-бие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная си-стема. — URL: https://e.lanbook.com/book/174984

**3.2.3. Дополнительные источники**

1.Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : элек-тронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знания:  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  основы проектной деятельности;  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. | объясняет влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний;  перечисляет и обосновывает  составные части здорового образа жизни;  способен интерпретировать данные об уровне развития физических качеств;  грамотно оценивает физическое развитие на основе антропометрических данных;  правильно составляет план самостоятельных занятий физическими упражнениями | Устные и письменные опросы, оценка результатов выполнения практической работы. |
| Умения:  организовывать работу коллектива и команды;  взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  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 | грамотно составить и ежедневно проводить комплекс утренней гимнастики;  демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление;  демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине;  согласно нормам, сдавать контрольные нормативы;  показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта;  проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях;  составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности | Оценка результатов выполнения практической работы. |

1. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-1)