

Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

Утверждаю
Проректор по образовательной
деятельности

В.Н. Чумаков
«30» января 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования
35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Гатчина
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики: преподаватель физической культуры высшей категории:
Тимофеев С.С.

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол № 1 от «15» января 2023 г.

Председатель методической комиссии  Н.В. Кожина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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 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	42
в т.ч. в форме практической подготовки	42
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	42
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация - зачет	

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практическая часть		2/2	
Тема 1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование.		
Раздел 2. Практическая часть		40 / 40	
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 1 «Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры»	1	
	Практическое занятие 2 «Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра»	1	
	Практическое занятие 3 «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения».	1	
	Практическое занятие 4 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега».	1	
	Практическое занятие 5 «Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега».	1	
	Практическое занятие 6 «Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты ».	1	
Тема 3	Содержание учебного материала	8	ОК 08

Гимнастика	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие 8 «Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УТГ. Кувырки».	1	
	Практическое занятие 9 «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусках (сгибание разгибание в упоре, махи)».	1	
	Практическое занятие 10 «Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре».	1	
	Практическое занятие 11 «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка».	1	
	Практическое занятие 12 «Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий».	1	
	Практическое занятие 13 «Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий».	1	
	Практическое занятие 14 «Атлетическая гимнастика».	1	
	Практическое занятие 15 «Выполнение зачетных силовых нормативов»	1	
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала	14	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	Практическое занятие 16 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».	14	
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие 17 Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».	12	
Промежуточная аттестация - зачет			
Всего:		42	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

универсальный спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

оборудование: оборудование для занятий гимнастикой - стенки гимнастические, канаты для лазания, бревно напольное, козел гимнастический с креплением, конь гимнастический с креплением, маты, мостики гимнастические подпружиненные, скамейки гимнастические, обручи гимнастические, брусья мужские (параллельные), скакалки взрослые, перекладина гимнастическая универсальная; Легкоатлетическое оборудование - гранаты легкоатлетические, барьеры легкоатлетические, секундомеры электронные, мячи для метания; Настольный теннис - теннисные столы, ракетки, мячи для пинг-понга; Волейбол - мячи волейбольные классные, мячи волейбольные Микасса, мячи волейбольные кожаные, мячи волейбольные нитевые; Баскетбол - мячи баскетбольные резина, мячи баскетбольные кожа, кольца баскетбольные на амортизаторе, щиты навесные; Гандбол и футбол - ворота для гандбола складные, сетки для гандбольных ворот, мячи мини-футбольные, мячи футбольные кожа, мячи для футзала; Атлетика - гантель разборные, штанга тренировочные, гири; Зимний инвентарь - лыжи беговые (комплект: лыжи, крепления, палки), ботинки лыжные, учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; Стойки для обводки (конус с отверстиями), тоннели с обручем.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки 9655 кв. м.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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 **Аллянов, Ю.Н.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.- 3-е изд., испр.- Москва : Юрайт, 2020.- 493 с.- (Профессиональное образование)

Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448586>

3 **Виленский, М.Я.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2020.- 214 с.- (ТОП-50).

Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>

4. 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>

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
<ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<p>Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний.</p> <p>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>	Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание.
<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	<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>	зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика. Участие в соревнованиях.