

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБПОУ СО СГТ
Н.А.Симонова
Приказ от 31 января 2024 г. №30-пд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Физическая культура

**Социально-гуманитарный цикл
основной образовательной программы**

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Сергиевск, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
«Профессиональные модули специальностей
естественнонаучного профиля»
Председатель О.В.Болтунова
Протокол от 12 января 2024 г. №6

ОДОБРЕНО

Методистом Андрюхиной Е.В.
15 января 2024 г.

Составитель:

Потапов О.А., преподаватель ГБПОУ СО СГТ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 14.04.2022 №235, зарегистрированного в Минюсте России 24.05.2022 № 68567.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ СО СГТ.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	15
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа – УД) является частью основной образовательной программы по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ СО СГТ.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

По результатам освоения **СГ.03 Физическая культура** у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО:

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 специальности

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения специальности.

Вариативная часть – не предусмотрено.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	176
<i>Самостоятельная работа</i>	не предусмотрено
Объем образовательной программы	176
в том числе:	
в форме практической подготовки	20
теоретическое обучение	не предусмотрено
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	176
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольная работа	не предусмотрено
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения УД обучающиеся должны овладеть общими компетенциями (ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

В результате изучения УД обучающиеся должны формировать личностные результаты (ЛР):

ЛР 2.2. Экономически активный.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 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.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 22. Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий по эксплуатации сельскохозяйственной техники и оборудования, принимающий ответственность за свои результаты и умеющий оценить свои действия

ЛР 25 Демонстрирующий уважение к истории техникума и вклад учреждения в Победу в Великой Отечественной войне.

ЛР 26 Демонстрирующий уважение к учреждению за большой вклад в развитие сельскохозяйственного производства.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СГ.03 Физическая культура (по учебному плану)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально культурное развитие личности	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	Основы ЗОЖ и виды физических упражнений	не предусмотрено	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	№1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья №2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 2. Легкая атлетика		42	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	№3 Техника беговых упражнений . Техника безопасности на занятиях. №4 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование. № 5 Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив. №6 Совершенствование техники бега на дистанции 300м, контрольный норматив. №7 Совершенствование техники бега на дистанции 500м. контрольный норматив. № 8 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	№9 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		

	№10 Разучивание комплексов специальных упражнений №11 Техника бега по дистанции (беговой цикл) №12 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) №13 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив №14 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени №15 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени №16 Повторение комплекса упражнений техники бега		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника бега на средние дистанции.	не предусмотрено	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	№18 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Зачёт.		
	№19 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	№20 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
№21 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега			
№22 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив			
№23 Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	не предусмотрено	
Раздел 3. Баскетбол		36	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	№24-25 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	№26-27 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	№28-29 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		

2 шага – бросок	№ 30-31 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	№32-34 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. №35-37 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	№39-40 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Зачёт. №41-42 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 4. Волейбол		42	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	
	№43 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: №44 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. №45 Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения №46 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. №47 -48 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча №49 Отработка тактики игры: групповые и командные действия		

	игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено-	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	№ 51-52 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	№53 -54 Отработка техники верхней подачи и приема после нее.		
	№55 Отработка техники подачи в прыжке (силовая подача). Зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	не предусмотрено	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника прямого нападающего удара		
нападающего удара	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	№56-57 Отработка техники прямого нападающего удара		
	№58 Отработка техники нападающего удара с короткого паса.		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	№59 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	№60 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	№61 Учебная игра с применением изученных положений.		
	№62 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		24	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала.		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	24	
	№64-65 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	№66-67 Круговая тренировка на 5 – 6 станций		
	№68-69 Выполнения упражнений для развития выносливых качеств.		
	№70-71 Выполнения упражнений для развития координации.		
	№72-73 Выполнения гимнастических упражнений на снарядах.		
	№74 Круговая тренировка на 5 – 6 станций		

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено-	
Раздел 6. Лыжная подготовка		26	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	24	
	№76-77 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. №78-79 Попеременные лыжные хода. №80-81 Полуконьковый и коньковый ход. №82-83 Передвижение по пересеченной местности. Зачет. № 84-85 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. №86 – 87 Прохождение дистанции до 5км. (девушки),т до 10км. (юноши).		
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено-	
Всего:		176	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

4.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2021.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2021.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2019

Дополнительные источники:

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2019.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2020.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2019
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.

4.3 Общие требования к организации образовательного процесса.

Освоение СГ.04 Физическая культура производится в соответствии с учебным планом по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования и календарным графиком, утвержденным директором ОО.

Образовательный процесс организуется строго по расписанию занятий.

В процессе освоения СГ.03 Физическая культура предполагается проведение текущего контроля знаний, умений у студентов. Выполнение практических занятий является обязательной для всех обучающихся. Наличие оценок по практическим занятиям (ПЗ) является для каждого студента обязательным. В случае отсутствия оценок за ПЗ студент не допускается до дифференцированного зачета по УД.

С целью оказания помощи студентам при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются учебно-методические комплексы для студентов.

Текущий учет результатов освоения УД производится в электронном журнале.

Наличие оценок по практическим занятиям (ПЗ) является для каждого студента обязательным.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;	оценка по результатам практических занятий Выполнение контрольных нормативов дифференцированный зачет
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Разработка, организация и проведение занятий, мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций выступления с докладами и рефератами, используя передовой опыт, на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других специалистов.	Устный опрос оценка по результатам практических занятий Выполнение контрольных нормативов дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Демонстрирует умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	оценка по результатам практических занятий Выполнение контрольных нормативов дифференцированный зачет

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	6	анализ конкретных ситуаций
2	Тема 6.1. Лыжная подготовка	6	Виртуальная экскурсия
3	Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	анализ конкретных ситуаций

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	