

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КОГПОАУ «САВАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора техникума по
учебной работе

_____/Н.А.Хромцева/

«_____» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

**35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования**

2024 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1564) и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева» ФГБОУ ВО, 2017г.

Организация - разработчик: КОГПОАУ «Савальский политехникум».

Разработчик: Сиялов В.В.- преподаватель

Рассмотрено и одобрено П(Ц)К общеобразовательным
и гуманитарным дисциплинам

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2024 г.

Председатель комиссии: _____ Л.В.Желонкина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) - программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура относится в общему гуманитарному социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы СПО- ППССЗ.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины является – овладение средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Выпускник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

По учебной дисциплине Физическая культура наиболее существенную роль играют следующие общие компетентности: ОК 4; ОК 8.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	180
Самостоятельная работа <i>Количество часов для самостоятельной работы может быть увеличено образовательной организацией за счет использования времени вариативной части (должна составлять не более 30 % от объема дисциплины)</i>	-
Объем образовательной программы	180
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	172
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Осваиваемые элементы компетенций
		очное обучение	заочное обучение	
Раздел 1. Основы физической культуры		6	6	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	6	4	ЛР 9
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	В том числе, практических занятий	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 2. Легкая атлетика		44	44	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала			ОК8 ЛР 9
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта			
	2. Техника прыжка в длину с места			
	В том числе, практических занятий	14		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			

	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся	-	14	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	18		ОК8 ЛР 9
	1. Техника бега по дистанции			
	В том числе, практических занятий			
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	-	18		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12		ОК8 ЛР 9
	1. Техника бега на средние дистанции.			
	В том числе, практических занятий			
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	-	12		
Раздел 3. Баскетбол		38	38	
Тема 3.1. Техника выполнения	Содержание учебного материала	10		ОК4 ОК8 ЛР 9
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	В том числе, практических занятий			

ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
	Самостоятельная работа обучающихся	-	10	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала			OK4 OK8 ЛР 9
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	В том числе, практических занятий Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	10		
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала			OK4 OK8 ЛР 9
	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	8		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала			OK4 OK8 ЛР 9
	1. Техника владения баскетбольным мячом			
	В том числе, практических занятий	10		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			

	Самостоятельная работа обучающихся		10	
Раздел 4. Волейбол		46	46	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала			ОК4 ОК8 ЛР 9
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	В том числе, практических занятий	10		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
	Самостоятельная работа обучающихся	-	10	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала			ОК4 ОК8 ЛР 9
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё			
	В том числе, практических занятий	12		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	Самостоятельная работа обучающихся	-	12	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала			ОК4 ОК8 ЛР 9
	1. Техника прямого нападающего удара			
	В том числе, практических занятий	10		
	Отработка техники прямого нападающего удара			
	Самостоятельная работа обучающихся	-	10	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала			ОК4 ОК8 ЛР 9
	1. Техника прямого нападающего удара			
	В том числе, практических занятий	14		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе			

	Самостоятельная работа обучающихся	-	14	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		10	10	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала			OK8 ЛР 9
	1. Техника коррекции фигуры			
	В том числе, практических занятий	10		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций			
	Самостоятельная работа обучающихся	-	10	
Раздел 6. Лыжная подготовка		34	34	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			OK8 ЛР 9
	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	34		
	<i>Лыжная подготовка.</i> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <i>Катание на коньках.</i> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. <i>Кроссовая подготовка.</i> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.			
	Самостоятельная работа обучающихся		34	
Промежуточная аттестация		2	2	
Всего:		180	180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессиональноприкладной физической подготовке. лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы.

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

3.2.1. Печатные издания.

- 1 В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Учебник Физическая культура. Кнорус. Москва. 2017г.
- 2 Бишаева А.А. Учебник Физическая культура Начальное и среднее профессиональное образование. Москва, «Академия» 2016г.
- 3 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учеб-ник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2016

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Текущий контроль успеваемости проводится преподавателем в процессе проведения практических занятия, выполнения обучающимися индивидуальных заданий (устный опрос, тестирование и т.д.). Итогом по учебной дисциплине является оценка, полученная на дифференцированном зачете, который проводится в промежуточную аттестацию. Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения. Для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, приобретаемые ОК)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; - владеет техниками выполнения двигательных действий; - выполняет тактико-технические действия в игре; - выполняет требуемые элементы 	<p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка результата самостоятельной подготовки студента фрагмента занятия; - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - практическое тестирование; - текущий, итоговый контроль; - результат выступления в соревновательной деятельности. <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения практических заданий: - выполнение индивидуальных заданий: - дифференцированный зачет
Знания:		

<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения</p>	<p>- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;</p> <p>- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - устный, письменный опрос; - фронтальная беседа; - тестирование; - реферат. <p><i>Методы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - система оценивания методом опроса, тестирования или оценка реферата.
<p>Общие компетенции:</p>		
<p>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p><i>Умения:</i> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> <p><i>Знания:</i> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнить программу по учебной дисциплине; - выполнить практические двигательные задания на предмет уровня развития специальных (важных для профессии) физических качеств. - выполнить практические задания (тесты) на предмет уровня развития физических качеств, приобретенных умений и навыков по разделам программы учебной дисциплины. выполнить практические задания (тесты) на предмет уровня развития физических качеств, приобретенных умений и навыков по разделам 	<p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - результат выступления в соревновательной деятельности. <i>Методы контроля:</i> - дифференцированный зачет.
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<p>- использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p>	<p><i>Формы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка (педагогическое наблюдение); - результат выступления в соревновательной

<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>подготовленности.</p>	<p>деятельности. <i>Методы контроля:</i> - дифференцированный зачет.</p>
<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>- использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>