

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по профессии

**35.01.27 МАСТЕР СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО
ПРОИЗВОДСТВА**

Канск, 2024 г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
гуманитарного цикла
Протокол № 4 от «02» 04.2024г.
О.С. Мельникова
«02» апреля 2024г.

Разработана на основе федерального
государственного образовательного
стандарта по профессии
35.01.27 Мастер сельскохозяйственного
производства

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебной работе
О.А. Рейнгардт
«02» 04 2024г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем А. А. Андреевым

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства. Особое значение учебная 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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретическое обучение	*
лабораторные работы	*
практические занятия	40
контрольные работы	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*
в том числе:	
составление профессионального словаря	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		10		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание			
	1. Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.			ОК 08
	2. Овладение техникой прыжка в длину с места.			ОК 08
	3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	ОК 08		
	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники низкого, высокого старта. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	3		
Тема 1.2 Передача эстафетной палочки	Содержание			
	1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.			
	Практические занятия	1	ОК 08	

	4.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Метание гранаты.	Содержание		
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Обучение технике метания гранаты.		
	4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия 5.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 6.Закрепление техники метания гранаты. 7.Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м.	3	ОК 08
Тема 1.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		
	1. Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	Практические занятия 8.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 9.Выполнение К.Н.: прыжок в длину с разбега. 10.Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши, метание гранаты 500 гр.	3	ОК 08

	девушки, 700 гр. юноши		
Раздел 2. Баскетбол		10	
Тема 2.1. Техника владения мячом.	Содержание		
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе.		
	2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия 11.Совершенствование техники выполнения финтов, передач мяча. 12,13.Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.	3	ОК 08
Тема 2.2. Тактика командных действий в защите.	Содержание		
	1. Обучение тактике командных действий в защите прессингом.		
	2. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	3. Закрепление техники выполнения специальных физических упражнений.		
	Практические занятия 14.Обучение техники зонного прессинга. 15.Совершенствование техники накрывания мяча.	2	ОК 08
Тема 2.3. Тактика командных действий в нападении.	Содержание		
	1. Совершенствовать технику командных действий в нападении.		

	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», штрафной бросок.		
	3.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия 16.Совершенствование техники быстрого прорыва. 17.Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча. 18,19.Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок. 20.Зачет.		5	ОК 08
Раздел 3. Волейбол			10	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание			
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практические занятия 21.Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. 22.Совершенствование техники передач мяча на месте и после перемещения.		2	ОК 08
Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание			
	1.	Техника перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	2.	Техника владения мячом в учебной игре.		

	Практические занятия 23.Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, 24.Учебная игра с заданиями.	2	ОК 08
Тема 3.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание		
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Совершенствование техники в нападении и защите.		
	3. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практические занятия 25.Обучение технике нападающего удара. 26.Совершенствование техники нападения и защиты в игровой ситуации.	2	ОК 08
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практические занятия 27.Совершенствование техники владения мячом в волейболе. 28.Совершенствование техники передачи мяча. 29. Совершенствование техники передачи мяча в движении. 30 Учебная игра с заданием.	4	ОК 08
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 4.1ППФП	Содержание		
	1. Правила бега по пересеченной местности.		
	2. Техника забегания в гору.		

	3.	Техника спуска с горы.		
		Практические занятия 31,32. Бег по пересеченной местности. 33,34. Прохождение дистанции до 5000м.	4	ОК 08
Тема 4.2. Силовая подготовка	Содержание			
	1.	Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы)		
		Практические занятия 35,36. Комплекс упражнений на силу с собственным весом. 37,38. Комплекс упражнений на силу на спортивных тренажерах 39,40. Дифференцированный зачет	6	ОК 08
Итого:			40 ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

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

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник.- М.: Просвещение, 2023.- 271 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф.образования.- М.: Академия, 2022.- 320 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: Учебник / А.П. Матвеев — Москва: Просвещение, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-09-099582-5. — URL: <https://book.ru/books/951337>. - Текст:электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>демонстрирует понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; соблюдает принципы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни; обосновывает целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>	
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>осуществляет правильный выбор и грамотное применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий</p>