

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

**23.01.06 МАШИНИСТ ДОРОЖНЫХ И СТРОИТЕЛЬНЫХ
МАШИН**

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

23.01.06 Машинист дорожных и
строительных машин

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по учебной работе

О.А. Рейнгардт

« 02 » 04 2024г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем А. Н. Зарубиным

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 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин. 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
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	демонстрирует понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; соблюдает принципы здорового образа жизни	Оценка результатов выполнения практических заданий
основы здорового образа жизни	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	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	осуществляет правильный выбор и грамотное применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения практических заданий