

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области
«Беседский сельскохозяйственный техникум»

ГБПОУ ЛО «Беседский сельскохозяйственный техникум»

УТВЕРЖДЕНО
Распоряжением от
ГБПОУ ЛО «БСХТ»
07 февраля 2023 год № 12



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»**

специальности СПО
35.02.05 «Агрономия»

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее – СПО 35.02.05 «Агрономия»)

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2022г.

Председатель цикловой комиссии _____

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии

Протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

Председатель цикловой комиссии _____

Рассмотрена и одобрена на заседании методического совета

Протокол № 4 от «15» декабря 2022 г.

Методист _____ *И.В.* Армизонова Илона Владимировна

Протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

Методист _____ Армизонова Илона Владимировна

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

« _____ » _____ 2023 г. _____ Гарбовская Марина Викторовна

« _____ » _____ 202__ г. _____ /Гарбовская М.В./

УТВЕРЖДАЮ

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета

Протокол № 146 от « 30 » декабря 2022 г.

Протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**
- 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	<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">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;- средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	152
Самостоятельная работа ²⁴	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	152
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	150
Промежуточная аттестация	2

²⁴ Объем самостоятельной работы обучающихся определяется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема образовательной программы в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренным тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса).

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	Количество часов заочное отделение
I	2	3	4	
Раздел 1. Практическая часть.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	14	ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	4
Тема 1. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала Физические качества и способности человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p>Тематика практических занятий</p> <p>1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений. -Строевые приемы на месте. -Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. -Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. -Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.</p>	2		
	<p>-Движение в обход, остановка группы в движении. -Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.</p>	2		
	<p>-Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. -Размыкание приставными шагами, по распоряжению. -Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. -Техника ОРУ.</p>	2		
	-Освоение раздельного способ проведения ОРУ.	2		

- ПОТОЧНЫЙ СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ.

	<p>-Ознакомление с техникой акробатических упражнений.</p> <p>-Изучение техники акробатических упражнений.</p> <p>-Совершенствование техники акробатических упражнений</p> <p>2.Различные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физ-ической подготовкой</p>	2		
<p>Тема 2. Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега</p> <p>Тематика практических занятий</p> <p>-Отработка техники низкого старта.</p> <p>-Бег на короткие дистанции.</p> <p>-Техника стартового разбега.</p> <p>-Совершенствование техники низкого старта.</p> <p>-Техника финиширования.</p> <p>-Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>-Обучение техники эстафетного бега 4x100м</p> <p>-Совершенствование техники эстафетного бега.</p> <p>-Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>-Кроссовая подготовка.</p>	20	<p>ОК 01, ОК 02 ОК 03 ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09</p>	4
<p>Тема 3. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча,</p> <p>-Ведение,</p> <p>-Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы владения мячом),</p> <p>- Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>- Правила игры.</p> <p>-Техника безопасности игры.</p> <p>-Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	20	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p>	

Тематика практических занятий		20
-Отработка действия без мяча: стойки, перемещения.		4
-Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча.		4
-Совершенствование игровых приемов.		6
-Техника штрафных бросков.		6
-Взаимодействие игроков.		6
-Учебная игра.		26
Содержание учебного материала Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перека-том в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последую- щим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		26
Тематика практических занятий		6
Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		4
Изучение и отработка техники нижней подачи.		8
Двусторонняя игра		8
Тактические действия в игре		20
Содержание учебного материала Мини-футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движе- ния. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуаль- ные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		20
Тематика практических занятий		20
- разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, техни-ко-тактических приёмов игры.		2
- сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми.		2

ОК 02,
ОК 03,
ОК 04,
ОК 08

	<p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>- сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>- индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	2	
<p>Тема 4. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрез-ка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Тематика практических занятий</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры</p> <p>тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</p> <p>выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры.</p> <p>Содержание учебного материала Строевые упражнения Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для кор-рекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий.</p> <p>Тематика практических занятий</p> <p>Строевые приемы на месте.</p> <p>Условные обозначения спортивного зала.</p> <p>Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.</p> <p>Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.</p> <p>Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>14</p> <p>14</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>18</p> <p>18</p> <p>4</p>	

	<p>Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоржению. Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. Техника ОРУ.</p> <p>Освоение раздельного способ проведения ОРУ. Поточный способ проведения ОРУ.</p> <p>Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.</p> <p>Совершенствование техники акробатических упражнений.</p>	4		
<p>Тема 2.5 Атлетическая гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала: Общая физическая подготовка</p> <p>Тематика практических занятий</p> <p>Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины.</p> <p>Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.</p> <p>Комплекс упражнений с гириями /ю/, скакалками /д/.</p> <p>Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.</p> <p>Прием контр. норм. – подъем туловища из положения лежа /30сек/.</p> <p>- подтягивания на перекладине /ю/,</p> <p>- отжимания в упоре лежа,</p> <p>-упражнения в тренажерном зале</p>	<p>2</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</p>	
<p>Тема 2.6 Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с ма- лого трамплина. Прохождение дистанций в 5, 10 км</p> <p>Тематика практических занятий</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода</p> <p>Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска- подъема</p> <p>Освоение техники прыжков с трамплина</p> <p>Участие в соревнованиях</p>	<p>2</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>		
<p>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>		2		

Промежуточная аттестация

Всего

2

152

8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка

Тренажеры:

- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Погадаев Г.И. Физическая культура: Базовый уровень: 10-11 кл.: учебник/ Г.И. Погадаев. – 6-е изд., перераб. – М.: Дрофа, 2019

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. PowerLifting.ru
4. ironman.ru
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.рф>
7. <http://spo.1september.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>-средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями</p> <p>Тестирование</p> <p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>Умения:</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Выступление с сообщением</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Проведение мероприятия</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

