

Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Ростовской области
«Азовский казачий кадетский аграрно-технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ. 04 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии СПО 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

г. Азов
2024г.

ОДОБРЕНА
Предметно цикловой комиссии
общепрофессионального и
профессионального циклов
Протокол №__1 __от__30_августа 2024г.
Председатель ПЦК

_____ _Коростелева Н.Ю
подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Зам директора по УПР
Ортикова Е.М.
подпись ФИО
« 30 » августа _ 2024_г.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ. 04 Физическая культура**

разработана на основе:

3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии (далее – ФГОС СПО) 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства». (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 мая 2022г. № 355) (зарегистрированного Министерством юстиции РФ 24.06.2022 г. № 68984. С изменениями и дополнениями 3 июля 2024г..приказа № 464 и технологического профиля профессионального образования

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Азовский казачий кадетский аграрно-технологический техникум»

Разработчик: _____ Логвиненко Виктор Иванович преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «АККАТТ»,

СОГЛАСОВАНО

1. _____ Сага А.Н. , ген. директор ЗАО «Азовская СТОА ДАС»
(подпись) (ФИО, должность, уровень квалификации, место работы)
М.П

СОГЛАСОВАНО:

2. _____ Тарасенко Д.В., ген. директор ООО «ТАРАСЕНКО»
(подпись) (ФИО ,должность ,уровень квалификации, место работы)
МП

СОДЕРЖАНИЕ

| №№ п/п | Наименование | Страницы |
|---------------|--|-----------------|
| 1 | Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 3 |
| 2 | Структура содержание учебной дисциплины | 5 |
| 3 | Условия реализации учебной дисциплины | 9 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 10 |

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

Особое значение 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; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения. |

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования; **личностные (ЛР):**

| Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|---|
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности | |
| Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий. | ЛР 13 |
| Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных. | ЛР 14 |
| Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества. | ЛР 15 |
| Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и | ЛР 16 |

| | |
|--|--------------|
| традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе. | |
| Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности. | ЛР 17 |
| Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам. | ЛР 18 |
| Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда. | ЛР 19 |
| Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д. | ЛР 20 |
| Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся. | ЛР 21 |
| Приобретение навыков общения и самоуправления. | ЛР 22 |
| Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности. | ЛР 23 |
| Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии. | ЛР 24 |
| Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | ЛР 25 |
| Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747) | ЛР 26 |
| Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | ЛР 27 |
| Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | ЛР 28 |
| Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | ЛР 29 |
| Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747) | ЛР 30 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации | |
| Активно применяющий полученные знания на практике | ЛР 31 |
| Способный анализировать производственную ситуацию, быстро принимать решения | ЛР 32 |
| Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию | ЛР 33 |

| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями | |
|--|--------------|
| Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | ЛР 34 |
| Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности | ЛР 35 |
| Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. (в ред. Приказа мин просвещения России от 17.12.2020 N 747) | ЛР 36 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса | |
| Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | ЛР 37 |
| Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | ЛР 38 |
| Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается. | ЛР39 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах | | | |
|--|---------------|---|----|----|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 40 | | | |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 38 | | | |
| в т. ч.: | | | | |
| теоретическое обучение | 2 | | | |
| Практические занятия | 38 | | | |
| Промежуточная аттестация за счет практических работ | 2 | | | |
| Всего | 40 | | | |
| | Семестры | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 20 | 20 |

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 и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретическая часть | | 2 / - | |
| Тема 1. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 08 ЛР13 – ЛР39 |
| | Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни. | 2 | |
| Раздел 2. Практическая часть | | 38 / 38 | |
| Тема 2. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 6 | ОК 08 ЛР13 – ЛР39 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 6 | |
| | Практическое занятие 1 «Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры» | 1 | |
| | Практическое занятие 2 «Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра» | 1 | |
| | Практическое занятие 3 «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения». | 1 | |
| | Практическое занятие 4 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега». | 1 | |
| | Практическое занятие 5 «Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега». | 1 | |
| | Практическое занятие 6 «Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. | 1 | |

¹ В соответствии с Приложением 3 ПОП.

| | | | |
|--|---|----------|----------------------|
| | Практическое занятие № 7 «Техника метания гранаты» | 1 | |
| | Практическое № 8 | 1 | |
| Тема 3 Гимнастика | Содержание учебного материала | 8 | ОК 08 ЛР13 – ЛР39 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 8 | |
| | Практическое занятие 9 «Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УТГ. Кувырки». | 1 | |
| | Практическое занятие 10 «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи)». | 1 | |
| | Практическое занятие 11 «Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре». | 1 | |
| | Практическое занятие 12 «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка». | 1 | |
| | Практическое занятие 13 «Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий». | 1 | |
| | Практическое занятие 14 «Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий». | 1 | |
| | Практическое занятие 15 «Атлетическая гимнастика». | 1 | |
| | Практическое занятие 16 «Выполнение зачетных силовых нормативов» | 1 | |
| | Практическое занятие 17 | 1 | |
| | Практическое занятие 18 Зачет | 1 | |
| Тема 4 Баскетбол | Содержание учебного материала | 9 | ОК 08 ЛР13 – ЛР39 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 9 | |
| | Практическое занятие 19-27 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». | 9 | |
| Тема 5 Волейбол | Содержание учебного материала | 9 | ОК 08 ЛР13 – ЛР39 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 9 | |
| | Практическое занятие 28-36 Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам». | 9 | |
| Промежуточная аттестация 37,38 промежуточная аттестация | | 2 | |
| Всего: | | 40 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

универсальный спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки стойки;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений или т.п.), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

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 и электронные издания

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> .

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> .

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> .

5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Спортивные новости – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
2. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа <https://o-gto.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения ² | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|---|
| <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> | <p>Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний.</p> <p>Знание составляющих здорового образа жизни.</p> <p>Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств.</p> <p>Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных.</p> <p>Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.</p> | <p>Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание.</p> |
| <p>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных</p> | <p>Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств.</p> <p>Составление комплекса лечебной физической культуры.</p> <p>Проведение подготовительной части занятия.</p> <p>Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата</p> | <p>зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> |

² В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

| | | |
|-----------------------|--|--|
| способов передвижения | тестирования. Преодоление полосы препятствий. Контрольные нормативы по разделам программы. | |
|-----------------------|--|--|

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279233

Владелец Романченко Дмитрий Владимирович

Действителен с 17.03.2025 по 17.03.2026