Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства – филиал** федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«Курганский государственный университет»

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**СГЦ 04 Физическая культура**

Специальность среднего профессионального образования

***35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе(АПК)***

(код и наименование специальности)

Квалификация: Техник

Форма обучения

*очная*

Петухово

2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ 04 «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК) (квалификация: техник) с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), зарегистрированной 08.02.2023., регистрационный номер64.

Организация-разработчик: Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Курганский государственный университет» (Петуховский филиал ФГБОУ ВО КГУ)

Разработчик:

Гайнулин Александр Львович, преподаватель Петуховского филиала ФГБОУ ВО КГУ

ОДОБРЕНА

предметно - цикловой комиссией общепрофессиональных дисциплин и дисциплин профессионального учебного цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Протокол от 18 \_\_мая 2023 № 09

Председатель:

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1.1 Область применения программы | 4 |
| 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 4 |
| 1.3 Цели и задачи дисциплины, планируемые результаты освоения учебной дисциплины | 4 |
| 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины | 5 |
| СТРУКТУРА и содержание ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины | 7 |
| условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ дисциплины | 12 |
| 3.1. Образовательные технологии | 12 |
| 3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 12 |
| 3.3. Информационное обеспечение обучения | 12 |
| Контроль и оценка результатов Освоения дисциплины | 14 |

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ 04 «Физическая культура»**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство:

35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена**: Дисциплина относится к обязательным дисциплинам и входит в социально-гуманитарный цикл ППСЗ.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

**Цель:**

**-**способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

**Задачи:**

**-**формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

-воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.

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;

- выполнять физические упражнения в команде.

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;
* средства профилактики перенапряжения;
* правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта

**Формируемые компетенции**

**Общие компетенции:**

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

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося (объем программы) - 104 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки (с преподавателем) обучающегося – 104 часа;

самостоятельной работы обучающегося ––не предусмотрено.

консультации –не предусмотрено.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **104** |
| **Самостоятельная работа** | Не предусмотрено |
| **Объем образовательной программы** | **104** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | Не предусмотрено |
| лабораторные занятия | Не предусмотрено |
| практические занятия | 104 |
| курсовая работа (проект) | Не предусмотрено |
| контрольная работа | Не предусмотрено |
| консультации | Не предусмотрено |
| самостоятельная работа | Не предусмотрено |
| промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины** «**Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, ч / в том числе в форме практической подготовки, ч** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** |  |  |  |
| **Тема 1.** Физическая  культура в профессиональной подготовке и  социокультурное  развитие личности | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК08, ОК04 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. |  |
| **В том числе практических занятий (в форме практической подготовки)** | **2/2** |
| Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | **2/2** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  |  |  |
| **Тема 2.1.** Бег на короткие дистанции.  Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала** | **16/16** | ОК08, ОК04 |
| Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места |  |
| **В том числе практических занятий (в форме практической подготовки)** | **16/16** |
| Техника безопасности на занятия по легкой атлетике. | 2/2 |
| Техника беговых упражнений | 2/2 |
| Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, | 2/2 |
| Совершенствование техники финиширования | 2/2 |
| Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | 2/2 |
| Совершенствование техники бега на дистанции 300 м контрольный норматив | 2/2 |
| Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив | 2/2 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 2/2 |
| **Тема 2.2.** Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала** | **20/20** | ОК08, ОК04 |
| Техника бега на длинные дистанции |  |
| **В том числе практических занятий (в форме практической подготовки)** | **20/20** |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 4/4 |
| Разучивание комплексов специальных упражнений | 8/8 |
| Техника бега по дистанции (беговой цикл) | 4/4 |
| Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | 4/4 |
| **Тема 2.3.** Бег на средние дистанции  Прыжок в длину с разбега.  Метание снарядов | **Содержание учебного материала** | **10/10** | ОК08, ОК04 |
| Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания снарядов |  |
| **В том числе практических занятий (в форме практической подготовки)** | **10/10** |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время, | 2/2 |
| Выполнение контрольного норматива: бег на время: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 2/2 |
| Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2/2 |
| Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | 2/2 |
| Техника метания гранаты | 2/2 |
| **Раздел 3. Игровые виды спорта** |  |  |  |
| **Тема 3.1.** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **16/16** | ОК08, ОК04 |
| Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом |  |
| **В том числе практических занятий (в форме практической подготовки)** | **16/16** |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, ведения и передачи мяча в баскетболе | 4/4 |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок, перемещения в защитной стойке баскетболиста | 4/4 |
| Учебная игра с применением изученных положений. | 6/6 |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | 2/2 |
| **Тема 3.2.** Волейбол | **Содержание учебного материала** | **16/16** | ОК08, ОК04 |
| Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками |  |
| Техника нижней подачи и приёма после неё |
| Техника прямого нападающего удара |
| Совершенствование техники владения волейбольным мячом |
| **В том числе практических занятий (в форме практической подготовки)** | **16/16** |
| 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 | 4/4 |
| 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, техники нижней подачи и приёма после неё, техники прямого нападающего удара. | 4/4 |
| Учебная игра с применением изученных положений. | 6/6 |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2/2 |
| **Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика** |  |  |  |
| **Тема 4.1.** Легкоатлетическая  гимнастика, работа на тренажерах | **Содержание учебного материала** | **8/8** | ОК08, ОК04 |
| Техника коррекции фигуры |  |
| **В том числе практических занятий (в форме практической подготовки)** | **8/8** |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 4/4 |
| Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 4/4 |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка** |  |  |  |
| **Тема 5.1.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | **16/16** | ОК08, ОК04 |
| Лыжный инвентарь, лыжная одежда, обувь их выбор. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений. Нормативные требования по лыжным гонкам. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Уход за лыжным инвентарем и его хранение. |  |
| **В том числе практических занятий (в форме практической подготовки)** | **16/16** |
| Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. | 2/2 |
| Полуконьковый и коньковый ход. | 2/2 |
| Повороты, торможения, прохождение | 2/2 |
| Передвижение по пересечённой местности. спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | 2/2 |
| Прыжки на лыжах с малого трамплина. | 2/2 |
| Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | 4/4 |
| Приём контрольных нормативов | 2/2 |
| **Всего:** | | **104/104** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Образовательные технологии**

3.1.1. При реализации различных видов учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

|  |  |
| --- | --- |
| Вид занятия | Используемые образовательные технологии |
| Практические занятия (ПЗ) | Здоровьесберегающие технологии |

3.1.2. При преподавании дисциплины «Физическая культура» используются следующие активные формы проведения занятий по видам аудиторных занятий:

|  |  |
| --- | --- |
| Вид занятия | Используемые активные формы проведения занятий |
| ПЗ | занятие-соревнование |

**3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование:

Тренажер многофункциональный, гири – 2 по 16кг.; 2 по 24кг.; 2 гантели, велотренажер, скамейка для пресса, механическая беговая дорожка, скакалки – 8, кистевые эспандеры, баскетбольные мячи – 5, волейбольные – 3, футбольные мячи – 3, гимнастические лестницы – 4, турник, лыжная база, мячи для мини-футбола, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, секундомеры.

**3.3. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Литература**

**Для студентов**

**Основные источники:**

1.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2020. - 336 с.: ил. -. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

**Дополнительные источники:**

1. Собянин Ф.И.. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений/Ф.И.Собянин. – Ростов н/Д: Феникс 2020. – 221с,ил.-(Среднее профессиональное образование)

2. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. -. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042460>

**Для преподавателя**

**Основные источники:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2020. - 336 с.: ил. -. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
2. Мельников, В. П. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова — М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2020. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-906923-11-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1069174>
3. Никифоров, Л.Л. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 297 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-014043-8 (print) ; ISBN 978-5-16-106878-6 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1017335>

**Дополнительные источники:**

1. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: Учебное пособие / Бондаренко В.А., Евтушенко С.И., Лепихова В.А. - Москва :ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2021. - 150 с. (СПО) (Обложка. КБС)ISBN 978-5-369-01794-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/995045>.
2. БЖД. Оказание первой помощи [электронный учебный симулятор]/ разработчик: Межрегиональная ассоциация "Нефтегазовая информационно-образовательная корпорация". - Тюмень, 2020. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1214571>
3. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. -. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042460>
4. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях : учебник / В. А. Бондаренко, С. И. Евтушенко, В. А. Лепихова [и др.]. — 2-е изд. — Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2020. — 224 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-369-01784-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1064078>
5. Оноприенко, М. Г. Безопасность жизнедеятельности. Защита территорий и объектов экономики в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / М. Г. Оноприенко. - Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2018. - 400 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016654-4. – Текст : электронный. - URL: [https://znanium.com/catalog /product/961483](https://znanium.com/catalog%20/product/961483)
6. Собянин Ф.И.. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений/Ф.И.Собянин. – Ростов н/Д: Феникс 2020. – 221с,ил.-(Среднее профессиональное образование)
7. Щелчкова, Н. Н. Практикум по безопасности жизнедеятельности. Часть I : учебно-практическое пособие / Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова, Е.А. Романова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 218 с. - ISBN 978-5-16-108277-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065303>
8. Халилов, Ш. А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов ; под ред. Ш.А. Халилова. — Москва : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2021. — 576 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0789-4. –Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1390782>

**Интернет - ресурсы**

1. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс] / ВФВ,. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>
2. Национальная информационная сеть «СПОРТИВНАЯ РОССИЯ». [Электронный ресурс] / [ИнфоСпорт](mailto:info@infosport.ru),. – Режим доступа: [http://www.infosport.ru/xml/t/ default.xml](http://www.infosport.ru/xml/t/%20default.xml)
3. Официальный портал Российской Федерации Баскетбола. [Электронный ресурс] / Российская Федерация Баскетбола. – Режим доступа: <http://www.basket.ru/>
4. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ОТРАСЛЕВАЯ БИБЛИОТЕКА по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс] / ЦОБ по ФКиС, 2. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
5. ФизкультУРА. Статьи по спорту. Статьи по физкультуре. Статьи по гимнастике. Статьи о здоровье.. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru> для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных опросов, приема контрольных нормативов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знания: | | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения;  правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений;  демонстрировать знания правил игровых командных видов спорта | Устный опрос,  результаты выполнения контрольных нормативов |
| Умения: | | |
| 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  Выполнять физические упражнения в команде | Демонстрировать умения  применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности  пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности  демонстрировать умения командной работы | Выполнение практических заданий,  выполнение комплекса упражнений,  выполнение индивидуальных заданий,  владение навыками контроля и оценки. |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся сформированность общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Комплект заданий для проведения текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура» приводится в фонде оценочных средств, входящих в фонд оценочных средств (ФОС) по специальности.

Общие компетенции (ОК) ОК08,ОК04 считаются сформированными в части освоения дисциплины «Физическая культура», если обучающийся получил положительную оценку по дисциплине.