

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 58 Р.П. ЮРТЫ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ЦУ № 58 р.п. Юрты

О.В. Мусихина

2023 г.




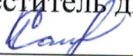
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГД.04 Физическая культура

<i>профессия СПО</i>	35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства
<i>профиль</i>	Технический
<i>цикл дисциплины</i>	Общепрофессиональный

Юрты, 2023 г.

Рассмотрена и одобрена МС
Протокол № 6
7 февраля 2023 г.
 / Л.Л. Баженова

Согласовано
Заместитель директора по УПР
 О. В. Савицкая

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

В соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего профессионального образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, одобренного Министерством просвещения РФ (приказ № 355 от 24 мая 2022 г.), и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования.


Согласно информационно-методического письма об актуальных вопросах модернизации СПО ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017 г. №01-00-05-925

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Профессиональное училище № 58 р.п. Юрты».

Разработчики:

Масалёв Александр Анатольевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ «ПУ № 58 р.п. Юрты»

Рецензенты:

Зам. директора по УПР ГБПОУ «ПУ № 58 р.п. Юрты»  О.В. Савицкая

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГД.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина СГД.04 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального образовательного цикла в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства. Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Минпросвещения России 24 мая 2022 г. № 355 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 июня 2022 г., регистрационный № 68984) (далее - ФГОС, ФГОС СПО).

Учебная дисциплина является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина СГД.04 Физическая культура является частью общепрофессионального цикла образовательной.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР07	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
ЛР08	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;
ЛР09	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 10	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 11	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 12	Готовность к служению Отечеству, его защите;

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Способность организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 04. Способность работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 05. Способность брать на себя ответственность за работу членов команды(подчиненных), результат выполнения заданий;

ОК 06. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 07. Способность исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе по курсам и семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60			34	26
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60	-	-	34	26
в том числе:					
Теоретические занятия	4			4	
практические занятия	50	-	-	28	22
из них практической подготовки				28	22
контрольные работы	4			2	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2				2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГД.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем дисциплины	№ учебного занятия	Наименование темы занятия, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Методическая характеристика занятия
1	2	3	4	5	6
II курс III семестр –34 часов					
Раздел I. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.			6		
Тема 1.1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Содержание учебного материала		4		
	1-2	Основные понятия ФК и спорта: самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.	2	ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11	Урок общей методологической направленности
	3-4	Социально - биологические основы ФК и спорта: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 06	Урок общей методологической направленности
	5-6	Оценка собственного физического развития, функционального состояния, подготовленности посредством тестов и проб. Написание реферата по теме.	2		Урок общей методологической направленности
Раздел 2 Лёгкая атлетика			8		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика Практические занятия	Содержание учебного материала			ЛР08, ЛР11, ЛР 12	
	7-8	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения на скорость. Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	2	ОК03, ОК04, ОК 05	Урок «открытия нового знания»
	9-10	Специальные беговые упражнения на скорость. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на средние дистанции.	2		Урок «открытия нового знания»
	11-12	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции.	2		Урок общей методологической направленности
	13-14	Совершенствование техники, тактики метания гранаты	2		Урок общей методологической направленности
Раздел 3. Спортивные игры			4		
Тема 3.1. Спортивные игры Практические занятия	Содержание учебного материала		4	ЛР08, ЛР11, ЛР 12	
	15-16	Правила игры. Т/Б на занятиях. Совершенствование техники бросков по кольцу	2	ОК03, ОК04, ОК 05	Урок «открытия нового знания»
	17-18	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2		Урок «открытия нового знания»

Раздел 4. Гимнастика с основами атлетической гимнастики			16		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика. Практические занятия.	Содержание учебного материала		16	ЛР07, ЛР 08, ЛР09, ЛР10, ЛР 11, ЛР12 ОК01-ОК07	
	19-20	Т/Б на занятиях. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	2		Урок «открытия нового знания»
	21-22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	23-24	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	25-26	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	27-28	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	29-30	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	31-32	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	33-34	Контрольная работа № 1. Сдача контрольных нормативов.	2		Урок развивающего контроля
II курс IV семестр – 26 часов					
Раздел 5. Лыжная подготовка			6		
Тема 5.1 Лыжная подготовка Практические занятия	Содержание учебного материала		6	ЛР08, ЛР11, ЛР 12 ОК03, ОК04, ОК 05	
	35-36	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двушажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	2		Урок «открытия нового знания»
	37-38	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	2		Урок «открытия нового знания»
	39-40	Прохождение дистанции до 5 км.	2		Урок развивающего контроля
Раздел 6. ППФП (Гимнастика с основами атлетической гимнастики)			18		
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика. Практические занятия	Содержание учебного материала		18	ЛР07, ЛР 08, ЛР09, ЛР10, ЛР 11, ЛР12 ОК01-ОК07	
	41-42	Т/Б на занятиях. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	2		Урок «открытия нового знания»
	43-44	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности

	45-46	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	47-48	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	49-50	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	51-52	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	53-54	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	55-56	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	57-58	Контрольная работа № 2. Сдача контрольных нормативов.	2		Урок развивающего контроля
	59-60	Дифференцированный зачёт	2		
			Всего	60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал» и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: рабочая доска, наглядные пособия (учебники, плакаты, карточки, адаптированные конспекты, тестовый материал, индивидуальные карты мониторинга учебных знаний).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.), Издательство Академия, 2020

Основные электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.), (в электронном формате), 2020

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	б-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	и выше 18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).