

Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СГ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

Профессия:
35.01.26 Мастер растениеводства

2023 год

СОГЛАСОВАНО:

Заведующим методическим кабинетом

Щенцова Р.В. / Щенцова Р.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности, профессии 35.01.26 Мастер растениеводства,

код наименование специальности/профессии

утвержденного Приказом Минпросвещения России от 25 мая 2022 г. № 361 по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО и получаемой специальности или профессии.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа» (Неманское СУВУ).

Разработчики:

Аракелов Сергей Александрович, преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Вилянский Александр Александрович, зам. директора по ВР

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Апинавичене Елена Владимировна, старший мастер

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Легчилов Николай Николаевич, мастер производственного обучения

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Ускова Елена Владимировна, заведующий методическим кабинетом

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рассмотрена на заседании методического объединения мастеров
п/о протокол № 6 от 26.01.2023

Принято Педагогическим советом Неманского СУВУ, протокол
Педагогического совета № 3 от 26.01.2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	
1.2. Цели и результаты освоения дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.1. Материально – техническое обеспечение	
3.2. Информационное обеспечение	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.03 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.26 Мастер растениеводства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения изнания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 – 1.4, ПК 2.1 – 2.6	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций 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

Личностные результаты, отнесенные к деловым качествам личности и формируемые в процессе реализации программы воспитания в рамках дисциплины:

Код ЛР	Дескрипторы
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с
ЛР 5	учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
ЛР 12	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

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	48
в т.ч. в форме практической подготовки	16
из объема образовательной программы:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	46
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	сдача нормативов

Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		48/46	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 – 1.4, ПК 2.1 – 2.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9 - 10, ЛР 12
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. 2. Основные компоненты здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		
Тема 1.2. Лыжные гонки	Содержание и формы организации занятий	8/8	ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 – 1.4, ПК 2.1 – 2.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9 - 10, ЛР 12
	Техника специальных упражнений лыжника. Техника лыжных ходов. Техника подъемов и спусков.		
	Практические занятия	8	
	1. Охрана труда при занятиях лыжным спортом. Строевые упражнения с лыжами в руках 2. Техника попеременных ходов 3. Совершенствование попеременных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. 4. Техника одновременных ходов 5. Совершенствование одновременных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. 6. Техника подъемов и спусков. Подъем «елочкой», «лесенкой», торможение «плугом». 7. Техника подъемов и спусков. Подъем «елочкой», «лесенкой», торможение «плугом». 8. Равномерное прохождение дистанции 3-5 км.		

Тема 1.3.	Содержание и формы организации занятий	24/24	ОК.04, ОК.08,
Спортивные игры	Охрана труда во время игры. Основные правила: баскетбол, волейбол, настольный теннис.		ПК 1.1 – 1.4, ПК 2.1 – 2.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9 - 10, ЛР 12
Тема 1.3.1. Баскетбол	Практические занятия 1. Охрана труда во время игры. Основные правила игры баскетбол 2. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра 3. Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок 4. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения 5. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра 6. Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. 7. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Техника передвижений, владения мячом (нападение). Учебная игра 8. Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Учебная игра	8	
Тема 1.3.2. Волейбол	Практические занятия 1. Охрана труда во время игры. Основные правила игры волейбол 2. Исходное положение (стойки), перемещения 3. Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину 4. Игра по правилам 5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование 6. Игра по правилам 7. Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола 8. Игра по правилам	8	
Тема 1.3.3.	Практические занятия	8	

Настольный теннис	<ol style="list-style-type: none"> 1. Охрана труда во время игры. Правила игры в настольный теннис 2. Умения профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками 3. Основы техники игры. Обучение стойке и перемещению 4. Основы тактики игры. Обучение упражнениям с ракеткой 5. Обучение ударам ракеткой по мячу. Освоение подачи 6. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Игра через сетку 7. Взаимодействие ракетки, мяча и туловища. Игра через сетку 8. Двусторонняя игра 		
Тема 1.4. Гимнастика	Содержание и формы организации занятий	8/8	ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 – 1.4, ПК 2.1 – 2.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 9 - 10, ЛР 12
	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Атлетическая гимнастика. Упражнения на высокой перекладине и брусьях. Акробатические упражнения.		
	Практические занятия	8	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ 2. Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. 3. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи) 4. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре 5. Акробатическая комбинация (разучивание) 6. Акробатическая комбинация (совершенствование) 7. Упражнения для развития силы с гириями и гантелями. Упражнения для развития силы со штангой. 8. Выполнение зачетных нормативов 		
Тема 1.5. Легкая атлетика	Содержание и формы организации занятий	6/6	ОК.04, ОК.08, ПК 1.1 – 1.4, ПК 2.1 – 2.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 6,
	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега		
	Практические занятия	6	

	<p>1. Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры</p> <p>2. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения</p> <p>3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега</p> <p>4. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 30, 60 и 100 м. (на результат). Прыжки в длину с разбега</p> <p>5. Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность</p> <p>6. Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции 800 м.</p> <p>Выполнение зачетного норматива в метаниях гранаты и прыжках в длину с разбега</p>		ЛР 9 - 10, ЛР 12
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	сдача нормативов	
Всего:		48/46	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеются следующие специальные помещения:

Стадион с дорожками для бега, ямой для прыжков в длину с разбега и сектором для метаний;

площадка с гимнастическими снарядами: высокая перекладина, брусья; площадка с элементами полосы препятствий; спортивный игровой зал или игровая площадка на открытом воздухе, тренажерный зал.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные стойки – 2 шт.; баскетбольные щиты – 2 шт.; волейбольные сетки – 1 шт.; гимнастические маты – 10 шт.; гимнастическая стенка – 8 шт.; теннисный стол – 1 шт.; беговая дорожка электрическая – 1 шт.; велотренажер – 1 шт.; силовой тренажер с дисками – 1 шт.; комплекты мячей для различных видов спорта – 18 шт. техническими средствами обучения: секундомеры; рулетки; свистки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-13554-1.

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо

/ Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5- 8114-7558-2.

3. 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, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0.

4. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 8-9 классы, под редакцией В.И.Ляха, Москва «Просвещение» 2011 г.

3.2.2. Основные электронные издания

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

1. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков.

— Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. —

Текст : электронный

// Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/151215> 2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

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. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО

/ Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5- 8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

Интернет-ресурсы

ЭБС «BOOK»

3.2.3. Дополнительные источники

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> объясняет влияние физических различных функциональных в профилактике перечисляет и обосновывает образ жизни; способен интерпретировать физических качеств; грамотно оценивает физическое метрических данных; правильно составляет план физическими упражнениями. 	<p>Устные и письменные опросы, оценка результатов выполнения практической работы.</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и 	<ul style="list-style-type: none"> - грамотно составить и ежедневно проводить комплекс утренней гимнастики; - демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление; - демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине; - согласно нормам, сдавать контрольные нормативы; - показывать результативность 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы.</p>

<p>естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p>	<p>участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта;</p> <ul style="list-style-type: none">- проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях;- составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности.	
---	--	--