

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в
агропромышленном комплексе (АПК)

базовой подготовки

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (№ 413 от 27.05.2012 г, с изменениями и дополнениями от 12.08.2022 № 732), по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК) и утв. приказом Министерства образования и науки РФ 17 мая 2012г. №413

Организация-разработчик: **государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский колледж агротехнологий и управления»**

Составитель:

Д.С. Некрасов, преподаватель

Ф.И.О., должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И 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

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина С Г. 04 Физическая культура является обязательной частью профессиональной подготовки общеобразовательного цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

ОК04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ,

ОК06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения,

ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК04	У 04.01 организовывать работу коллектива и команды; У 04.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	З 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; З 04.02 основы проектной деятельности
ОК06	У 06.01 описывать значимость своей профессии; У 06.02 применять стандарты анти коррупционного поведения	З 06.01 сущность гражданско-патриотической позиции общечеловеческих ценностей; З 06.02 значимость профессиональной деятельности по профессии; З 06.03 стандарты анти коррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК08	У 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, У 08.02 достижения жизненных и профессиональных целей; У 08.03 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У 08.04 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	З 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 08.02 основы здорового образа жизни; З 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; З 08.04 средства профилактики перенапряжения

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	110
в т.ч.	
теоретическое обучение	
практические занятия	110
консультации	
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачета	

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 ² , формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
Раздел 1. Баскетбол		16			
Практические занятия	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.Повторение техники владения мячом. (Передача и ловля.)Совершенствование техники ведения мяча.Закрепление техники броска мяча в корзину.Повторение техники выполнения трех шагов и броска.Повторение тактики действий в защите.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.Сдача нормативов: ведение, передачи, ловля и броски. Игровой урок.	16	ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6	ОК 04; ОК 06 ОК 08	У 04.01; У 04.02; З 04.01 З 04.02 У 06.01 У 06.02 З 06.01 З 06.02 З 06.03 У 08.01 У 08. 02 З 08.01 З 08.02 З 08.03
Раздел 2. Волейбол		14			

Практические занятия	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения. Правила игры.Повторение техники приема и передачи мяча 2 руками снизу и сверху Комплекс упражнений для закрепления навыков приема и передачи мяча 2 руками снизу и сверху.Повторение техники прямых подач (сверху- снизу).Комплекс упражнений для закрепления навыков выполнения прямых подач.Закрепление навыков первых и вторых передач.Обучение навыкам нападающего удара.Повторение тактики действий в защите. Блок. Сдача нормативов: приемы и передачи мяча, подачи.Игровой урок	14	ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6	ОК 04; ОК 06 ОК 08	У 04.01; У 04.02; З 04.01 З 04.02 У 06.01 У 06.02 З 06.01 З 06.02 З 06.03 У 08.01 У 08. 02 З 08.01 З 08.02 З 08.03
Раздел 3. Гандбол		8			
Практические занятия	Инструктаж по технике безопасности при игре в гандбол.Обучение технике выполнения ведения и броска.Обучение индивидуальным тактическим действиям.Обучение групповым действиям.Обучение технике штрафного броска по воротам.Командные тактические действия в защите и нападении.Сдача норматива: бросок по воротам.Игровой урок	8	ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6	ОК 04; ОК 06 ОК 08	У 04.01; У 04.02; З 04.01 З 04.02 У 06.01 У 06.02 З 06.01 З 06.02 З 06.03 У 08.01 У 08. 02 З 08.01 З 08.02 З 08.03

Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики		10			
Практические занятия	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение технике выполнения кувырка.Разучивание и совершенствование акробатической комбинации.Сдача норматива: акробатическая комбинация.Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей по средствам гимнастики	10		ОК 04; ОК 06 ОК 08	У 04.01; У 04.02; З 04.01 З 04.02 У 06.01 У 06.02 З 06.01 З 06.02 З 06.03 У 08.01 У 08. 02 З 08.01 З 08.02 З 08.03
Раздел 5. Легкая атлетика. Кросс		8			
Практические занятия	Повторение техники бега на длинные дистанции.Кросс 1000 метров.Обучение технике бега по пересеченной местности.Кросс 2000 метров.Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.Кросс юноши- 3000 м., девушки- 2000 м.Специальные беговые упражнения.Бег по пересеченной местности 2000 м.Бег 5000 метров без учета времени	8		ОК 04; ОК 06 ОК 08	У 04.01; У 04.02; З 04.01 З 04.02 У 06.01 У 06.02 З 06.01 З 06.02 З 06.03 У 08.01 У 08. 02 З 08.01 З 08.02 З 08.03

Промежуточная аттестация	Зачет, дифференцированный зачет	2			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет №10 «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)

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 издания

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

3.2.2. Основные электронные издания

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения³</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений
2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	применение теоретических знаний для выполнения методикопрактической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Оценка теоретической подготовленности, методикопрактической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.
Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ	ценка теоретической подготовленности, методикопрактической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.