

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ 04. Физическая культура»

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК08	Уо.08.01	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Зо.08.01	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
	Уо.08.02	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Зо.08.02	Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
	Уо.08.03	Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Зо.08.03	Овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни социальных ориентаций;

	Уо.08.04	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Зо.08.04	Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями
	Уо.08.05	Выполнять приемы страховки и самостраховки;		
	Уо.08.06	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		
	Уо.08.07	Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные разделами рабочей программой, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
В т.ч. в форме практической подготовки	36
вт. ч.:	
Практические занятия (если предусмотрено)	36
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет ,5,6 семестр)	4

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, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел1.Легкаяатлетика		10		
Тема 1.	Практическое занятие №1. Легкая атлетика. Техника безопасности при беге. Овладение и закрепление техники прыжка в длину с места	2	ОК08.	Зо.08.01 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.07
Тема 2.	Практическое занятие №2. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	ОК08.	Зо.08.01 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.04У о.08.06
Тема 3.	Практическое занятие №3. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	ОК08.	Зо.08.03 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.06 Уо.08.07
Тема 4.	Практическое занятие №4. Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	ОК08.	Зо.08.01 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.02 Уо.08.04
Тема 5.	Практическоезанятие№5.Легкаяатлетика.Кон трольныйурок.	2	ОК08.	Зо.08.03 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.02 Уо.08.07

Раздел 2. Баскетбол		10	ОК08.	Зо.08.02 Зо.08.03 Уо.08.01 Уо.08.05 Уо.08.07
Тема 6.	Практическое занятие №6. Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	ОК08.	Зо.08.01 Зо.08.02 Зо.08.04 Уо.08.02 Уо.08.03 Уо.08.06
Тема 7.	Практическое занятие № 7. Баскетбол. Перемещение, ведение б/б мяча.	2	ОК08.	Зо.08.01 Зо.08.02 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.02 Уо.08.03 Уо.08.07
Тема 8.	Практическое занятие №8 Баскетбол. Техника передачи мяча.	2	ОК08.	Зо.08.01 Зо.08.02 Уо.08.05 Уо.08.06 Уо.08.07
Тема 9.	Практическое занятие №9 Баскетбол. Техника штрафного броска. Дифференцированный зачет.	2 2	ОК08.	Зо.08.01 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.02 Уо.08.04У о.08.07
Раздел 3. Лыжная подготовка.		8	ОК08	Зо.08.01 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.02 Уо.08.07

Тема 10.	Практическое занятие № 10. Лыжный спорт. Техника безопасности. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	OK08	Зо.08.01 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.06 Уо.08.07
Тема 11.	Практическое занятие №11. Лыжный спорт. Прохождение дистанции 3 км.	2	OK08	Зо.08.01
Тема 12.	Практическое занятие № 12 . Лыжный спорт. Совершенствование техники подъёмов и спусков.	2	OK08	Зо.08.01 Зо.08.04 Уо.08.06 Уо.08.07
Тема 13	Практическое занятие № 13. Лыжный спорт. Совершенствование конькового хода	2	OK08	Зо.08.01 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.02 Уо.08.07
Раздел 4. Волейбол		8	OK08	Зо.08.01 Зо.08.02 Уо.08.01 Уо.08.02 Уо.08.03 Уо.08.05
Тема 14.	Практическое занятие №14. Волейбол. Техника безопасности. Нижний прием мяча.	2	OK08	Зо.08.01 Зо.08.04 Уо.08.02 Уо.08.03 Уо.08.04
Тема 15.	Практическое занятие №15. Волейбол. Приемы передачи мяча в парах через сетку	2	OK08	Зо.08.01 Зо.08.02 Уо.08.01 Уо.08.02 Уо.08.03 Уо.08.05
Тема16.	Практическое занятие №16. Волейбол. Нападающий удар. Блок.	2	OK08	Зо.08.03 Зо.08.04

				Уо.08.02У о.08.03 Уо.08.06
Тема17.	Практическое занятие №17. Волейбол. Учебная игра.	2	ОК08	Зо.08.01 Зо.08.04 Уо.08.01 Уо.08.02 Уо.08.05
	Дифференцированный зачет	2		
Всего:		36		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал, тренажерный зал оснащенный в соответствии с п.6.1.2.1 образовательной программы по специальности. 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные 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.

Основные печатные издания

1. В.И.Лях «Физическая культура для учащихся 10-11 классов» 2015 год. Москва «Просвещение».
2. А.А Бишаева «Физическая культура» Москва Издательский центр 2015 г. «Академия».

Основные электронные издания

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург:Лань,2021.—56с.—ISBN978-5-8114-5849-3. —Текст :электронный //Лань: электронно-библиотечная система.—URL:<https://e.lanbook.com/book/156624>
2. Мешкова, И. В. Психология физического воспитания : учебно-методическое пособие /И.В.Мешкова.—НижнийТагил:НТГСПИ,2020.—176с.—ISBN978-5-6044455-0-1. —Текст :электронный //Лань: электронно-библиотечная система.—URL:<https://e.lanbook.com/book/177549>
3. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов :учебное пособие / В.А.Бомин,А.И.Ракоца,А.И.Трегуб[идр.].—Иркутск:ИркутскийГПУ,2020.—173с. —Текст :электронный //Лань: электронно-библиотечная система.—URL:<https://e.lanbook.com/book/183496>
4. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник для вузов / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург :Лань,2022.—84с.—ISBN978-5-8114-8922-0. —Текст :электронный //Лань: электронно-библиотечная система. —URL:<https://e.lanbook.com/book/185326>

Дополнительные источники

1. Барчуков И.С. Физическая культура.—М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.—М.,2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в3ч. Физическое воспитание молодежи спрфессиональной и валеологической направленностью.— Кострома,2020.
4. Коновалов, В. Л. Баскетбол :учебное пособие для вузов /В.Л. Коновалов, В. А.Погодин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8920-6. — Текст :электронный //Лань: электронно-библиотечная система.—URL:<https://e.lanbook.com/book/185320>
5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань,2020. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-4177-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.— URL:<https://e.lanbook.com/book/136161>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Легкая атлетика -Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). -Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. -Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов - Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья	- Выполняет нормативы по данному виду спорта; -сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; - Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником; - обладает хорошей физической формой; - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	Экспертное наблюдение и оценка умений - студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, - занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, - проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. - Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; - тестовых заданий и учебных нормативов

Баскетбол, волейбол -Освоение основных игровых элементов. -Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. -Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. -Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. -Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. -Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. -Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	-выполняет нормативы поданному виду спорта; -сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; - Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником; - обладает хорошей физической формой; - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	Экспертное наблюдение и оценка умений - студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, - занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, - проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. - Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; - тестовых заданий и учебных нормативов
Лыжный спорт -Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. -Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни. -Сдача на оценку техники лыжных ходов. -Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.	-выполняет нормативы поданному виду спорта -сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму	Экспертное наблюдение и оценка умений - студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, - занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, - проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. - Экспертная оценка

Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. -Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	самовыражения своей личности; - Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником; - обладает хорошей физической формой; - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	умений студентов при - выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; -тестовых заданий и учебных нормативов
--	--	---