

Министерство образования и науки Челябинской области
филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
«Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
от 30 мая 2024 г. № 250о/д
директор ГБПОУ «ТТТ»
_____Д.А.Корюхов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

с. Октябрьское, 2024г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии: по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Организация-разработчик:

Филиал ГБПОУ Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

Разработчики:

Кламм А.В., преподаватель физ.воспитания в филиале ГБПОУ «Троицкий технологический техникум» с.Октябрьское

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 10 от «23» мая 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----------------|
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 6 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 13 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 15 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена при наличии среднего (полного) общего образования. Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, базируется на знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения предшествующих дисциплин: ОД.09 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|-------------------------------|---|---|
| ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 | <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурнооздоровительную 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; - взаимодействовать с коллегами. | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - сущность гражданскопатриотической позиции, общечеловеческих ценностей. |

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;

самостоятельной работы обучающегося - часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------------------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 36 |
| Основное содержание | 36 |
| в т. ч. | |
| теоретическое обучение | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 30 |
| Самостоятельная работа | - |
| Профессионально-ориентированное содержание (практическая подготовка) | 6 |
| в т. ч. | |
| теоретическое обучение | - |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 6 |
| Промежуточная аттестация – зачет, диф.зачет. | 2 (из практических занятий) |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение в предмет | | | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Цель, задачи курса дисциплины «физическая культура». Правила поведения на уроках по ф.к., инструктаж по мерам безопасности. Гигиенические требования. | 2 | |
| | Основы здорового образа жизни. Биоритмы. Правильное питание. Режим труда и отдыха. Сон. | | |
| | Вредные привычки и их влияние на организм человека. Влияние курения, алкоголя, наркотиков на органы человека. | | |
| | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Построение занятий. Самоконтроль при занятиях. Средства восстановления. Массаж, самомассаж. | | |
| Раздел 1Волейбол | | 16 | |
| Тема 1.1 Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения, прыжки) | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |
| | Волейбол как учебный раздел. Сущность и правила игры. Типы стартовых стоек. Ходьба и бег в волейболе. | | |
| | Перемещение и выбор места для выполнения конкретного технического приёма. | | |

| | | | |
|---|---|----------|-------------------------------|
| | Скачок. | | |
| | Чередование бега с ускорениями. Челночный бег. | | |
| | Выполнение перемещений с другими техническими приёмами. | | |
| Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи. | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------|-------------------------------|
| Прием мяча. Подачи | Верхняя передача. Передачи на собой. Передачи в стену. Передачи партнеру. | | |
| | Нижняя передача и нижний прием мяча. Прием мяча одной рукой. | | |
| | Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. | | |
| | Сочетание различных технических приёмов. Совершенствование приёмов в учебной игре. | | |
| Тема 4.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 4 | |
| | Обучение прямому нападающему удару. Техника разбега, толчка, ударное действие по мячу, приземление. | | |
| | Боковой нападающий удар. Обводящий удар. Скидка. Совершенствование прямого нападающего удара. | | |
| | Нападающий удар с укороченной передачи. Нападающие удары из зоны «2», «3», «4» | | |
| | Совершенствование нападающих ударов. Применение изученных приёмов в игре. | | |
| Тема 4.4 Взаимодействие игроков в нападении. Организация атакующих действий. Комбинационная игра | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 4 | |
| | Игра в три передачи. Организация нападения через пасующего находящегося в зоне «3», «2», «4». | | |
| | Прием подачи, организация атаки. Совершенствование в учебной игре. | | |

| | | | |
|---|--|----------|----------------------------|
| Тема 4.5 Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 4 | |
| | Блокирование. Страховка за блоком. Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча от подачи. Приём мяча от нападающего удара. | 2 | |
| | Профессионально ориентированное содержание Командные тактические действия в защите. Защита со страховкой центральным игроком зоны «б». Страховка игроками зоны 1 или 5. Выполнение учебных нормативов. | 2 | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 2 | |
| Тема 5.1. Упражнения на низкой и высокой перекладине | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 1 | |
| | Низкая перекладина: техника подъёма в упор махом одной, толчком другой. Техника оборота на перекладине. | | |
| | Высокая перекладина: Вис. Размахивание в висе. Обучение технике подъема переворотом. Подъем разгибом. | | |
| | Обороты на перекладине. Совершенствование изученных приёмов. Гимнастические комбинации на снарядах. | | |
| Тема 5.2. Опорные прыжки через коня в ширину и длину | Содержание учебного материала | | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 1 | |
| | Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок в длину (конь в длину 115см., мостик сбоку) | | |
| | Прыжок ноги врозь(конь в длину 115-125см, юноши) толчком о дальнюю часть коня. | | |
| | Консультации | | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------------------------|
| Раздел 6. Мини-футбол | | 14 | |
| Тема 6.1. Передачи мяча и остановки. Передачи различными частями | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Передачи внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней частью подъёма. | | |

| | | | |
|--|---|----------|-------------------------------|
| стопы. Игра головой. Передачи в одно касание (без остановки) | Передачи мяча головой. Удары серединой лба. Боковой частью лба. Учебная игра. | | |
| | Передачи мяча в двойках, тройках. Техника остановок мяча ногой, бедром, грудью. Совершенствование в игре | 2 | |
| Тема 6.2. Ведение мяча. Передачи после ведения | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Ведение мяча ногой. Сочетание бега и ударов. Ведение по прямой. Ведение по дуге. | | |
| | Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание скорости бега с изменением направления. | | |
| | Сочетание ведения мяча с передачами. | 2 | |
| Тема 6.3 Удары мяча. Штрафные и свободные удары | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Техника ударов по мячу ногой. Послеударные действия. Разбег постановка опорной ноги, последний шаг, ударное действие. Штрафные и свободные удары. | | |
| | Изучение ударов по мячу головой. Прямые и резаные удары. Совершенствование в игре. | | |
| | Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся навстречу мячу. Удары по прыгающему навстречу мячу. Удары с лета. Учебная игра | 2 | |
| | Консультации | | |
| Тема 6.4. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие в двойках, тройках. Учебная игра | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Обучение индивидуальным тактическим действиям: открывание, ложный увод, создание численного большинства | | |
| | Обводка и финты. Внезапные смены скорости, направления. Финты с наступанием и переступанием. | 2 | |
| | Групповые тактические действия «стенка», «скрещивание», «пропускание мяча», «смена мест». | 2 | |
| Тема 6.5. | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04, ОК 06, |
| Организация защитных действий. | В том числе практических и лабораторных занятий | | ОК 07, ОК 08 |
| | Профессионально ориентированное содержание | 4 | |

| | | | |
|---------------------------------|--|-----------|--|
| Совершенствование в игре | Индивидуальные действия в защите: закрывание, перехват и отбор мяча, преследование игрока с мячом и без мяча, страховка. Учебная игра. | 2 | |
| | Выполнение учебных нормативов. | 2 | |
| | Консультации | - | |
| Промежуточная аттестация | | 2 | |
| Всего: | | 36 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Канат подвесной для лазания
- Мат паролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Коврики для аэробики и шейпинга
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А. А. Бишаева.

Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2020.-320 с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>.

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — 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. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией

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.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p><i>Знания:</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><i>Умения:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Текущий контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Итоговый контроль: Зачет</p> |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения учебной дисциплины должны позволять, проверять у обучающихся не только сформированность усвоенных знаний, освоенных умений, но и развитие общих компетенций.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля оценки |
|--|--|---|
| Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участие в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов ее достижения. | Выбор и применение методов и способов решения поставленных задач. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, |

| | | |
|--|---|---|
| | Оценка эффективности и качества выполнения. | внеурочной деятельности. |
| Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, ответственность за результаты своей работы. | Организация самостоятельных занятий при изучении данной дисциплины. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. | Эффективный поиск необходимой информации по данной дисциплине. Использование различных источников, включая электронные. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе. |
| Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе. |
| Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. | Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |

4.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2020. 304 с.
2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2020. 176 с.

Дополнительные источники:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11кл. – М.: Просвещение 2020 г. 114 с.
2. Сальников А. Физическая культура. Конспект лекций. – М.: Приор, 2020. 119 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2020. 336 с.