ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДАНКОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.03Физическая культура

Специальность

35.02.16

Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Данков, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»** (Приказ Минпросвещения России от 14 апреля 2022 г. N 235) с учётом примерной основной образовательной программы по специальности **35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»** (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № 496 от 10.10.2022)**.**

Организация-разработчик: ГОАПОУ ДАПТ

Разработчик:

Бойков Алексей Анатольевич, преподаватель физической культуры.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - 3 |  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ -4  3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - 11 |  |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - 14 |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.03 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в Социально-гуманитарный цикл.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности  Средства профилактики перенапряжения |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 176 |
| ***Самостоятельная работа***  *Количество часов для самостоятельной работы может быть увеличено образовательной организацией за счет использования времени вариативной части (должна составлять не более 30 % от объема дисциплины)* | - |
| **Объем образовательной программы** | 176 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | Не предусмотрено |
| лабораторные работы | Не предусмотрено |
| практические занятия | 174 |
| курсовая работа (проект) | Не предусмотрено |
| контрольная работа | Не предусмотрено |
| *Самостоятельная работа* | - |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме *дифференцированного* *зачета*** | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем в часах** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | | **3** |  |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | | **2** |  |
| **Тема 1.1.**  Физическая  культура в профессиональной подготовке и  социокультурное  развитие личности | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении  здоровья | |
| 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | |
| **В том числе, практических занятий** | | **-** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | **48** |  |
| **Тема 2.1.** Бег на короткие дистанции.  Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала** | | **18** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | |
| 2. Техника прыжка в длину с места | |
| **В том числе, практических занятий** | |
| Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | |
| **Тема 2.2.** Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала** | | **16** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника бега по дистанции | |
| **В том числе, практических занятий** | |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)  Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 2.3.** Бег на средние дистанции  Прыжок в длину с разбега.  Метание снарядов. | **Содержание учебного материала** | | **14** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника бега на средние дистанции. | |
| **В том числе, практических занятий** | |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши  Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив  Техника метания гранаты  Техника метания гранаты, контрольный норматив | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | | **40** |  |
| **Тема 3.1.** Техника  выполнения ведения  мяча, передачи и  броска мяча в  кольцо с места | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | |
| **В том числе, практических занятий** | |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | |
| **Тема 3.2.** Техника  выполнения ведения  и передачи мяча в  движении, ведение –  2 шага – бросок | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -  «ведение – 2 шага – бросок». | |
| **В том числе, практических занятий** | |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в  кольцо с места  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения  упражнения «ведения-2 шага-бросок | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | |
| **Тема 3.3.** Техника выполнения  штрафного броска,  ведение, ловля и  передача мяча в  колоне и кругу,  правила баскетбола | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача  мяча в колоне и кругу  2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | |
| **В том числе, практических занятий** | |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача  мяча в колоне и кругу  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке  баскетболиста | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | |
| **Тема 3.4.**  Совершенствование  техники владения  баскетбольным  мячом | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом | |
| **В том числе, практических занятий** | |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо  Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | **40** |  |
| **Тема 4.1.** Техника  перемещений, стоек,  технике верхней и  нижней передач  двумя руками | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | |
| **В том числе, практических занятий** | |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка  у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после  перемещения  Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,  индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия  игроков, взаимодействие игроков | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 4.2.** Техника  нижней подачи и  приёма после неё | **Содержание учебного материала** |  | **10** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё |  |
| **В том числе, практических занятий** | |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | |  |
| **Тема 4.3.** Техника  прямого  нападающего удара | **Содержание учебного материала** |  | **10** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| **В том числе, практических занятий** | |
| Отработка техники прямого нападающего удара | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | |  |
| **Тема 4.4.**  Совершенствование  техники владения  волейбольным  мячом | **Содержание учебного материала** |  | **10** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| **В том числе, практических занятий** | |  |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём  контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  Учебная игра с применением изученных положений.  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | |  |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | | **10** |  |
| **Тема 5.1.**  Легкоатлетическая  гимнастика, работа  на тренажерах | **Содержание учебного материала** |  | **-** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| **1. Техника коррекции фигуры** |  |
| **В том числе, практических занятий** | | **10** |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышц  Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | **10** |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка** | | | **34** |  |
| **Тема 6.1.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | | **-** | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08*.* |
| Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | |
| **В том числе, практических занятий** | | **34** |
| Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  Катание на коньках.  Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.  Кроссовая подготовка.  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | | **34** |
| **Промежуточная аттестация - *дифференцированный* *зачет*** | | | **2** |  |
| **Всего:** | | | **176** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.);техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**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 и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3.

**3.2.2. Основные электронные издания**

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>

2. 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>

3. 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>

4. 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>

5. 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>

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>

7. 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

8. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233

9. Муллер, А. Б.  Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849

10. Бурухин, С. Ф.  Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491838

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания: | | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности  Средства профилактики перенапряжения | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| Умения: | | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать умения  применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности  пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |