

Частное профессиональное образовательное учреждение
"Южный многопрофильный техникум"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

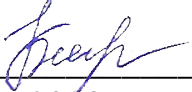
35.01.26 Мастер растениеводства

на базе среднего общего образования

Армавир, 2023

ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией по
профессии 35.01.26 Мастер растениеводства
Председатель цикловой методической
комиссией


_____ А.В. Кузнецова

16.06.2023 г.

Рассмотрена

На заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 16.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ ЮМТ

_____ Е.С. Федотенков
«16» июня 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 35.01.26
Мастер растениеводства, утвержденного приказом Министерства
образования и науки РФ от 25 мая 2022 г. N 361

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное
учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Разработчики:

Мальцев В.Г., преподаватель

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.26 Мастер растениеводства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина относится к базовым дисциплинам.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- 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

знать:

- 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

Перечень формируемых компетенций:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общими и профессиональными компетенциями:

ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 128 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов;
самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	108
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала:	-	1, 2
	Практические занятия:	12	2, 3
	1. Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.). 2. Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.). 3. Оздоровительные ходьба и бег. 4. Оздоровительные ходьба и бег.		
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Практические занятия:	18	2, 3
	1. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. 2. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. 3. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, груди, спины, бедра, брюшного пресса. 4. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, груди, спины, бедра, брюшного пресса.		
Тема 1.3. Способы	Практические занятия:	18	2, 3

<p>физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	<p>1. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).</p> <p>2. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</p> <p>3. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п.). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</p> <p>4. самомассаж, приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п.). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов-конспектов индивидуальных занятий.</p> <p>Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой. Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ ее динамики (по частоте сердечных сокращений). Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия (определение частоты сердечных сокращений при выполнении «одномоментной пробы» в начале и в конце занятия).</p> <p>Профилактические и восстановительные процедуры. Проведение простейших приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки).</p> <p>Медико-педагогические наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.</p>	<p>10</p>	
<p>Форма контроля</p>			<p>Дифференцированный зачет</p>
	<p>4 семестр</p>		
<p>Раздел 2. СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ</p>			
<p>Тема 2.1. Знания о</p>	<p>Практические занятия:</p>	<p>14</p>	<p>2, 3</p>

спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. 2. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). 3. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. 4. Общие представления о прикладноориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.		
Тема 2.2. Физическое	Практические занятия:	14	2, 3

<p>совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</p>	<p>1. Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы.</p> <p>2. Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</p> <p>3. Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов.</p> <p>4. Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м); технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка). Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон, ручной мяч).</p> <p>5. Атлетические единоборства: основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении. Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей, определяемых спецификой избранного вида спорта.</p>		
<p>Тема 2.3. Способы</p>	<p>Практические занятия:</p>	<p>14</p>	<p>2, 3</p>

спортивно-оздоровительной деятельности	1. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. 2. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). 3. Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). 4. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.		
Раздел 3. ВВЕДЕНИЕ В ПРОФИЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ			
Тема 3.1. Практико-ориентированная подготовка	Практические занятия: 1. Тестирование физических качеств. 2. Организация и судейство массовых спортивных соревнований по избранному виду спорта. 3. Спортивные соревнования. 4. Спортивные соревнования.	10	2, 3
Тема 3.2. Прикладная физическая подготовка	Практические занятия: 1. Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. 2. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств. 3. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. 4. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату. Лазанье по гимнастическому канату. Опорные прыжки через препятствия). 5. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.	18	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.	10	

	<p>Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.</p> <p>Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта.</p> <p>Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.</p>		
Форма контроля		дифференцированный зачет	
		Всего:	128

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс включает в себя:

1. Спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки;

2. Мужской и женский тренажерные залы.

Основное оборудование:

брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3, ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бад-минтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, 2020
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Дополнительная литература:

3. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>
4. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>
5. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>знать:</p> <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 	<p>практические занятия тестирование, индивидуальные задания</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность и развитие компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	практические занятия, тестирование, индивидуальные задания