

**Приложение 3 Программы учебных дисциплин**

**Приложение 3.22**

к ОПОП по профессии

35.01.27 Мастер

сельскохозяйственного производства.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.00.04 «Физическая культура»**

**2022 г.**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.00.04 Физическая культура (наименование дисциплины)

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК 00 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

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 <sup>1</sup> 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 антикоррупционного поведения	З 06.01 сущность гражданско-патриотической позиции общечеловеческих ценностей; З 06.02 значимость профессиональной деятельности по профессии; З 06.03 стандарты антикоррупционного 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>60</b>
в т.ч.	
теоретическое обучение	
практические занятия	58
консультации	2
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного 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 <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
<b>Раздел 1. Баскетбол</b>		<b>16</b>			
<b>Практические занятия</b>	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
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>14</b>			

<b>Практические занятия</b>	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; 3 04.01 3 04.02 У 06.01 У 06.02 3 06.01 3 06.02 3 06.03 У 08.01 У 08. 02 3 08.01 308.02 3 08.03
<b>Раздел 3. Гандбол</b>		<b>8</b>			
<b>Практические занятия</b>	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; 3 04.01 3 04.02 У 06.01 У 06.02 3 06.01 3 06.02 3 06.03 У 08.01 У 08. 02 3 08.01 308.02 3 08.03

<b>Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>10</b>			
<b>Практические занятия</b>	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
<b>Раздел 5. Легкая атлетика. Кросс</b>		<b>8</b>			
<b>Практические занятия</b>	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

<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>			



### **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 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

#### **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 обучения<sup>3</sup></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.

