МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Самарской области «Домашкинский государственный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Приказ директора

от 16.05.2023 г. № 20 -у/д

**Рабочая ПРОГРАММа учебной дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура**

**общепрофессионального цикла**

**основной образовательной программы**

**35.01.09 Мастер растениеводства**

***профиль обучения*: гуманитарный**

с. Домашка, 2023 г

| Рассмотрена на заседании  методической комиссии  по профессиональным дисциплинам  Протокол № 10  от «12» мая 2023 г.  Председатель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Капитунова И.Ю./  *подпись*  Разработчик:  Преподаватель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Воробьёва М.К./  *подпись*  Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование  **СОДЕРЖАНИЕ**  1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………… 4  2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ………………………………………………………...…….7  3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………...13  4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………...……14 |
| --- |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………… | 5 |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ……………………………………………………. | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………… | 21 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………………………………………………………… | 23 |
|  |  |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ .04 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования:

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности

жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей*.*

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый*.*

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса **СГ.04 Физическая культура** на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина **СГ.04 Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  ПК 2.1., 2.4 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и  - социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. |

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 182 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 182 часа;

- самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППССЗ не предусмотрено.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 182 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 182 |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | не предусмотрено |
| практические занятия | 180 |
| практическая подготовка | не предусмотрено |
| контрольные работы | не предусмотрено |
| Индивидуальный проект | не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | - |
| в том числе: |  |
| Освоение физических упражнений различной направленности  Рефераты | -  - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

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

**СГ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала,**  **Лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)** | | | | | | | | **Объем часов** | **Из них часов практической подготовки** | **Осваиваемые компетенции** |
|  |  | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | 2 | | | | | | | | 3 | 4 | 5 |
| Тема 1.Лёгкая атлетика. | Содержание учебного материала | | | | | | | | 58 |  |  |
| 1 | | | | | | | Техника безопасности на занятиях физической культуры. Зачёт. | 2 |  | OK 1-8  ПК 2.1-2.4 |
| Лабораторные работы | | | | | | | | не предусмотрено |  |
| Практическое занятие № 1Специально беговые упражнения.  Практическое занятие № 2 Техника старта.  Практическое занятие № 3 Техника стартового разбега.  Практическое занятие № 4 Техника низкого старта.  Практическое занятие № 5 Техника финиширования.  Практическое занятие № 6 Старт, стартовый разбег, финиширование.  Практическое занятие № 7 Бег на дистанцию 60 м.  Практическое занятие № 8 Бег на дистанцию 100 м.  Практическое занятие № 9 Контрольный бег на дистанцию 100 м.  Практическое занятие № 10 Эстафетный бег (4х100, 4х400м.)  Практическое занятие № 11 Контрольный эстафетный бег (4х100, 4х400м.)  Практическое занятие № 12 Бег по прямой с различной скоростью.  Практическое занятие № 13 Челночный бег.  Практическое занятие № 14 Равномерный бег.  Практическое занятие № 15 Равномерный бег с переходом на шаг.  Практическое занятие № 16 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши).  Практическое занятие № 17 Равномерный бег на время.  Практическое занятие № 18Специально беговые упражнения.  Практическое занятие № 19 Техника прыжка в длину с места.  Практическое занятие № 20 Прыжки в длину с места.  Практическое занятие № 21 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)  Практическое занятие № 22 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)  Практическое занятие № 23 Техника и прыжки в высоту способом прогнувшись.  Практическое занятие № 24 Техника и прыжки в высоту способом перешагивание.  Практическое занятие № 25 Техника прыжка в высоту способом ножницы..  Практическое занятие № 26 Прыжки в высоту способом ножницы.  Практическое занятие № 27 Контрольная сдача изученных видов прыжков.  Практическое занятие № 28 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши). | | | | | | | | 56 |  |
| Контрольная работа | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Тема 2.Баскетбол. | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 26 |  |  |
| 1 | | | | | | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. | | не предусмотрено |  |  |
| Лабораторные работы | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |  |
| Практическое занятие № 29Техника ведения и передачи мяча.  Практическое занятие № 30 Ловля мяча и передача в сочетании с ведением.  Практическое занятие № 31 Ведение мяча при условном противодействии.  Практическое занятие № 32 Броски-мяча в корзину.  Практическое занятие № 33 Элементы броска в прыжке.  Практическое занятие № 34 Трёхочковый бросок.  Практическое занятие № 35 Штрафной бросок мяча в корзину.  Практическое занятие № 36 Выбивание, перехват мяча.  Практическое занятие № 37 Тактика нападения и тактика защиты.  Практическое занятие № 38 Упражнения с элементами игры в баскетбол.  Практическое занятие № 39 Игра в баскетбол.  Практическое занятие № 40 Игра в баскетбол.  Практическое занятие № 41 Игра в баскетбол. | | | | | | | | 26 |  | OK 1-8  ПК 2.1-2.4 |
| Контрольная работа | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся  . | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Тема 3. Футбол | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 12 |  |  |
| 1 | | | Техника безопасности на занятиях по футболу. | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Лабораторные работы | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Практическое занятие № 42 Упражнения с мячом в парах.  Практическое занятие № 43 Быстрый бег с мячом.  Практическое занятие № 44 Повороты с мячом и вытеснение игрока.  Практическое занятие № 45 Тренировка игрыс мячом.  Практическое занятие № 46 Удары головой на месте и в прыжке.  Практическое занятие № 47 Игра в футбол. | | | | | | | | 12 |  | OK 1-8  ПК 2.1-2.4 |
| Контрольная работа | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Тема 4.  Основы методики самостоятельных занятий  физическими упражнениями | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 14 |  |  |
| 1 | | | | Основы методики самостоятельных занятий  физическими упражнениями. | | | | не предусмотрено |  |  |
| Лабораторные работы | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Практическое занятие № 48 Комплекс общеразвивающих упражнений.  .Практическое занятие № 49 Совершенствование техники подтягивания, отжимания.  Практическое занятие № 50 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса.  Практическое занятие № 51 Комплекс общеразвивающих упражнений.  Практическое занятие № 52 Изучение элементов гимнастики.  Практическое занятие № 53 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике.  Практическое занятие № 54 Упражнения на концентрацию внимания. | | | | | | | | 14 |  | OK 1-8  ПК 2.1-2.4 |
| Контрольная работа | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Тема 5. Гимнастика | Содержание учебного материала | | | | | | | | 46 |  |  |
| 1 | | | | | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | | | не предусмотрено |  |  |
| Лабораторные работы | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Практическое занятие № 55Упражнения с элементами дыхательной гимнастики.  Практическое занятие № 56 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.  Практическое занятие № 57 Комплекс ритмической гимнастики.  Практическое занятие № 58 Акробатические упражнения.  Практическое занятие № 59 Акробатические упражнения.  Практическое занятие № 60 Упражнения на перекладине.  Практическое занятие № 61 Гимнастические упражнения.  Практическое занятие № 62 Упражнения в равновесии.  Практическое занятие № 63 Кувырок вперед.  Практическое занятие № 64 Кувырок назад.  Практическое занятие № 65 Длинный кувырок вперед.  Практическое занятие № 66 Кувырок через препятствия высотой 90 см.  Практическое занятие № 67 Корригирующая гимнастика для глаз.  Практическое занятие № 68 Прыжки со скакалкой.  Практическое занятие № 69 Упражнения в висах и упорах.  Практическое занятие № 70Лазанье по канату.  Практическое занятие № 71 Лазанье по гимнастической лестнице.  Практическое занятие № 72 Лазанье по гимнастической лестнице, канату.  Практическое занятие № 73 Совершенствование техники лазанья по канату.  Практическое занятие № 74 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Практическое занятие № 75 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.  .  Практическое занятие № 76 Гимнастические упражнения.  Практическое занятие № 77 Гимнастические упражнения. Зачёт. | | | | | | | | 46 |  | OK 1-8  ПК 2.1-2.4 |
|  | Контрольная работа | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
|  | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Тема 6. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 18 |  |  |
| 1 | | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Лабораторные работы | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Практическое занятие № 78 Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.Техника передвижения переменным двухшажным ходом.  Практическое занятие № 79 Техника передвижения одновременным одношажным ходом.  Практическое занятие № 80 Техника передвижения одновременным одношажным ходом.  Практическое занятие № 81 Техника передвижения коньковым ходом.  Практическое занятие № 82 Техника передвижения попеременным четырехшажным ходом.  Практическое занятие № 83 Техника передвижения попеременным четырехшажным ходом.  Практическое занятие № 84 Техника перехода с попеременных ходов наодновременные.  Практическое занятие № 85 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.  Практическое занятие № 86 Контрольный бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. | | | | | | | | 18 |  | OK 1-8  ПК 2.1-2.4 |
|  | Контрольная работа | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
|  | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Тема 7.Волейбол. | Содержание учебного материала. | | | | | | | | 8 |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках по волейболу. | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Лабораторные работы | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Практическое занятие № 87 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.  Практическое занятие № 88 Упражнения с набивными мячами.  Практическое занятие № 89 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.  Практическое занятие № 90 Двусторонняя игра. Зачёт. | | | | | | | | 8 |  | OK 1-8  ПК 2.1-2.4 |
| Контрольная работа | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся | | | | | | | | не предусмотрено |  |  |
| Дифференцированный зачёт | | | | | | | |  |  |  |
| Всего: | | | | | | | | | 182 |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала. Оборудование учебного спортивного зала:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* оборудование для занятий легкой атлетикой;
* инвентарь для занятий с мячом;
* оборудование для прыжков и общеразвивающих упражнений.

**3.2. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2018

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2019

3. Гамидова С. К. Содержаниеинаправленностьфизкультурно-оздоровительныхзанятий. —Смоленск, 2017.

**Дополнительные источники:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2017.

**Интернет- источники:**

1. www. minstm. gov. ru (ОфициальныйсайтМинистерстваспортаРоссийскойФедерации).

2. www. edu. ru (Федеральныйпортал«Российскоеобразование»).

3. www. olympic. ru (ОфициальныйсайтОлимпийскогокомитетаРоссии).

4. www. goup32441. narod. ru (сайт:Учебно-методическиепособия«Общевойсковаяподготовка». НаставлениепофизическойподготовкевВооруженныхСилахРоссийскойФедерации(НФП-2018).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Умения: |  |
| - осуществлять и повышать качество здоровья принадлежащей физической культуре, нацеленной на оздоровление и физическое совершенствование человека. | Сдача нормативов, зачетов. |
| Знания: |  |
| - создание мотивации к ЗОЖ, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физического воспитания, повышению уровня профессиональной психофизической подготовленности. | Зачет, сдача нормативов. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |
| --- | --- |
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; | |
| **БЫЛО** | **СТАЛО** |
| Основание:  Подпись лица внесшего изменения | |