

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Принято
Учебно-методической комиссией
факультета среднего
профессионального образования
Протокол № 7 от «24» апреля 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности среднего профессионального образования

35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)

базовый уровень подготовки

профиль получаемого профессионального образования:

технологический

Квалификация выпускника

техник

Форма обучения

очная

Ставрополь, 2023 год

Рассмотрена и одобрена
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин

Протокол № 6 от «12» апреля 2023 г.
председатель цикловой комиссии



И.Н. Иванова

Программа СГ.04. Физическая культура разработана с учетом приказа
Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.05.2022 г. №
368 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 35.02.08
Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)»

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный
аграрный университет»

Разработчик:
Перемышлев Ю.П., преподаватель
учебно-методического отдела факультета
среднего профессионального образования



1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ОК 04.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04		организовывать работу коллектива и команды		психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
		взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности		психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
		применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности		основы здорового образа жизни
		применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
				средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	114
в т.ч. в форме практической подготовки	114
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	114
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	

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, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры					
			<i>114/114</i>		
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			8	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств				
	В том числе практических занятий				
Самостоятельная работа обучающихся					
Раздел 2. Легкая атлетика					
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта			4	
	2. Техника прыжка в длину с места				
В том числе практических занятий и лабораторных работ					

	<p>Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятии по легкой атлетике. Техника беговых упражнений</p> <p>Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м и 500 м, контрольный норматив</p> <p>Практическое занятие 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p>		10		
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08	
	1. Техника бега по дистанции		4		
	В том числе практических занятий				
	<p>Практическое занятие 5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Практическое занятие 6. Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Практическое занятие 7. Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Практическое занятие 8. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p>		12		
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08	
	1. Техника бега на средние дистанции.		4		

Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	В том числе практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие 9. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		12		
	Практическое занятие 10. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»				
	Практическое занятие 11. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега				
	Практическое занятие 12. Техника метания гранаты				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 3. Игровые виды спорта					
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		4		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок				
	3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола				
	4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом				
	В том числе практических занятий				

	<p>Практическое занятие 13. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, ведения и передачи мяча в баскетболе</p> <p>Практическое занятие 14. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок, перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p>Практическое занятие 15. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо</p>		10		
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.2.	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08	
Волейбол	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		4		
	2. Техника нижней подачи и приёма после неё				
	3. Техника прямого нападающего удара				
	4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом				
	В том числе практических занятий				
	<p>Практическое занятие 16. 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</p> <p>Практическое занятие 17. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в</p>		12		

	<p>нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков, техники нижней подачи и приёма после неё, техники прямого нападающего удара</p> <p>Практическое занятие 18. 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.</p>				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика					
					ОК 04, ОК 08
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08	
	1. Техника коррекции фигуры		4		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие 19. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Практическое занятие 20. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		10		
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Раздел 5. Лыжная подготовка					
					ОК 04, ОК 08
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04, ОК 08	
	1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		4		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ				
	Практическое занятие 21. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный		10		

	<p>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).</p> <p>Практическое занятие 22. 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.</p> <p>Практическое занятие 23. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Промежуточная аттестация					
Всего:			114		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал»,

оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

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. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования среднего профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

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

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

6. 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.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / 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> (дата обращения 20.06.22)

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения 20.06.22)

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования среднего профессионального образования среднего профессионального образования / 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> (дата обращения 20.06.22)

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / 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> (дата обращения 20.06.22)

5. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для среднего профессионального образования / 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>(дата обращения 20.06.22)

6. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / 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> (дата обращения 20.06.22)

7. 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> (дата обращения 20.06.22)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения;</p> <p>правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта</p>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений;</p> <p>демонстрировать знания правил игровых командных видов спорта</p>	<p>Устный опрос, тестирование.</p> <p>результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p> <p>Выполнять физические упражнения в команде</p>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> <p>демонстрировать умения командной работы</p>	<p>Выполнение практических заданий,</p> <p>выполнение комплекса упражнений,</p> <p>выполнение индивидуальных заданий,</p> <p>владение навыками контроля и оценки.</p>

