

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
|  | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
|  | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
|  | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

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

**Физическая культура**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью ООП в соответствии с ФГОС СПО по професии\_35.01.26 Мастер растениеводства

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 06, ОК 08, ОК 04

1.2.1. В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции.

1.2.2. Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее – ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление  к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное  и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде | **ЛР 9** |

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

метапредметных:

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб­ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по­знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­пользованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз­растной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­тельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно­сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева­ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособ­ности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель­ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Формулировка компетенции** | **Код** | **Знания, умения** |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать  и работать в коллективе и команде | Уо 04.01 | **Умения:** организовывать работу коллектива  и команды; |
| Зо 04.01 | **Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение  на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе  с учетом гармонизации межнациональных  и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | Уо 06.01 | **Умения:** описывать значимость своей *профессии;* |
| Зо 06.01 | **Знания:** сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения  и укрепления здоровья  в процессе профессиональной деятельности  и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Уо 08.01 | **Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных  и профессиональных целей; |
| Уо 08.03 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной *профессии* |
| Зо 08.01 | **Знания:** роль физической культуры  в общекультурном, профессиональном  и социальном развитии человека; |
| Зо 08.02 | основы здорового образа жизни; |
| Зо 08.03 | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для *професси;* |
| Зо 08.04 | средства профилактики перенапряжения |

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| ***1 курс*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего) 1 курс** | **72** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 72 |
| в том числе: |  |
| Контрольный раздел | 6 |
| Теория | 2 |
| **Самостоятельная работа (всего)** |  |
| *Промежуточная аттестация в форме* ***зачета и 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[[1]](#footnote-1), формированию которых способствует элемент программы** | Код ПК, ОК | Код Н/У/З |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |  |  |
| **Тема 1 Легкая атлетика 30ч** | |  | | --- | | Метание гранаты с разбега | | Бег 100 метров | | Бег 2000-3000 метров | | Челночный бег | | Прыжки с места | | Прыжок в длину сп. прогнувшись | | Прыжок в высоту способом «перекидной» | | Бег 800 метров | | Бег 400 метров | | Бег 200 метров | | *3*  *3*  *3*  *3*  *3*  *3*  *3*  *3*  *3*  *3* | ***ЛР 9*** | ОК 04  ОК 06  ОК 08 | ***УО 04 01***  ***ЗО 04 01***  ***УО 06 01***  ***ЗО 06 01***  ***УО 08 01***  ***УО 08 03***  ***ЗО08 01***  ***ЗО 08 02***  ***УО 08 03***  ***УО 08 04***  ***ЗО 08 03***  ***ЗО 08 04*** |
| **Тема 2 Баскетбол 30ч** | Стойки и перемещения  Восьмерка  Ведение с сопротивлением  Штрафной бросок двумя сверху  Учебная игра  Броски в движении после передачи  Быстрый прорыв с сопротивлением | *4*  *4*  *4*  *4*  *6*  *4*  *4* | ОК 04  ОК 06  ОК 08 | ***УО 04 01***  ***ЗО 04 01***  ***УО 06 01***  ***ЗО 06 01***  ***УО 08 01***  ***УО 08 03***  ***ЗО08 01***  ***ЗО 08 02***  ***УО 08 03***  ***УО 08 04***  ***ЗО 08 03***  ***ЗО 08 04*** |
| **Тема 3**  **Волейбол 18ч** | |  | | --- | | Передача мяча сверху снизу над собой | | Передача мяча сверху снизу в движении | | Подача на точность | | Блокирование | | Нападающий удар | | Учебная игра | | Верхняя прямая подача | | *3*  *3*  *3*  *3*  *2*  *2*  *2* | ОК 04 | ***УО 04 01***  ***ЗО 04 01***  ***УО 06 01***  ***ЗО 06 01***  ***УО 08 01***  ***УО 08 03***  ***ЗО08 01***  ***ЗО 08 02***  ***УО 08 03***  ***УО 08 04***  ***ЗО 08 03***  ***ЗО 08 04*** |
| ОК 06  ОК 08 |
| **Тема 4 Гимнастика 11ч** | |  | | --- | | ЮНОШИ | | Опорный прыжок ноги врозь(конь в длину) высота 120-125 см | | Лазанье по канату без помощи ног | | Круговая тренировка | | Длинный кувырок через  препятствие высотой 105 см | | Комбинация из разученных ээлемеэлементов |   элементов | *2*  *2*  *2*  *2*  *3* | ОК 04  ОК 06  ОК 08 | ***УО 04 01***  ***ЗО 04 01***  ***УО 06 01***  ***ЗО 06 01***  ***УО 08 01***  ***УО 08 03***  ***ЗО08 01***  ***ЗО 08 02***  ***УО 08 03***  ***УО 08 04***  ***ЗО 08 03***  ***ЗО 08 04*** |
| **Тема 5 Лыжная подготовка 20ч** | Правила разминки. Особенности личной гигиены  Одновременные и переменные лыжные ходы  Коньковый ход  Переход с попеременных ходов на одновременные  Спуски, торможения, повороты  Прохождение дистанции без времени и на время (5. 8 км)  Переход с одновременных на попеременные  Эстафета | *2*  *2*  *2*  *2*  *2*  *6*  *2*  *2* | ОК 04  ОК 06  ОК 08 | ***УО 04 01***  ***ЗО 04 01***  ***УО 06 01***  ***ЗО 06 01***  ***УО 08 01***  ***УО 08 03***  ***ЗО08 01***  ***ЗО 08 02***  ***УО 08 03***  ***УО 08 04***  ***ЗО 08 03***  ***ЗО 08 04*** |
| **Тема 6 Теоретическая подготовка 2ч** | Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой  Средства и метода достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия  Общие требования безопасности при проведении занятий по физической культуре | ***2*** | ОК 04  ОК 06  ОК 08 | ***УО 04 01***  ***ЗО 04 01***  ***УО 06 01***  ***ЗО 06 01***  ***УО 08 01***  ***УО 08 03***  ***ЗО08 01***  ***ЗО 08 02***  ***УО 08 03***  ***УО 08 04***  ***ЗО 08 03***  ***ЗО 08 04*** |
| **Промежуточная аттестация в виде зачета и дифференцированного зачета** | | ***6*** |  |  |  |
| **Итого** | | ***72*** |  |  |  |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины; Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

**Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней)

**Лыжный спорт**

Лыжная база

**Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину , турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки , , палочки эстафетные, ,указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2021 г.
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб.пособие. — Москва, 2021.- 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2021. – 234с
4. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021. — 319 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2021. — 288 с.
6. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2021. — 160 с.
   * 1. **Дополнительные источники**
8. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>
9. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
10. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
11. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
12. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2021. — 379 с.
13. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
14. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
15. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с огра¬ниченной ответ¬ственностью «ДРОФА»
16. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
17. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
18. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

# Дисциплины

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Итоговая аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме дифференцированного зачета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Коды формируемых профессиональных и общих компетенций** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | ОК 4, , ОК 6, ОК 8 | Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  -устные ответы;  -защита рефератов |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - практических занятий |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - практических занятий;  - самостоятельных занятий |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - практических занятий;  - самостоятельных занятий |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; | Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - самостоятельных занятий |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - практических занятий |
| выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - самостоятельных занятий |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении:  - практических занятий;  - самостоятельных занятий  Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |

1. [↑](#footnote-ref-1)