

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Колледж
(на правах факультета непрерывного профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

Г.М. Челей

26 января 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия
35.01.15 Мастер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельском хозяйстве


Квалификация
мастер

Форма обучения
Очная

Санкт-Петербург
2023

Автор

преподаватель



(подпись)

Барчук Е.Б.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа (на правах факультета непрерывного профессионального образования) от 26 января 2023 г., протокол № 3.

Председатель
педагогического совета




(подпись)

Челей Т.М.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии колледжа от 29 декабря 2022 г., протокол № 3.

Председатель УМК



(подпись)

Сагидуллина Г.В.

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой



(подпись)

Борош Н.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	4
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	5
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	ОЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТОВ	12

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.15 Мастер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельском хозяйстве.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла программы квалифицированных рабочих, служащих по профессии 35.01.15 Мастер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельском хозяйстве.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины формируются общие компетенции:

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

В ходе освоения учебной дисциплины учитывается движение к достижению личностных результатов обучающимися:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (всего)	50
суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	50
в том числе:	
– лекции	2
– практические занятия	48
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта в 1 семестре, в форме дифференцированного зачета- 2 семестр</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретико- практические основы физической культуры			
Тема 1.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры	Лекции	2	3
	1. Физические способности человека и их развитие. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств		
	2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности		
	3. Медико-практические занятия. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корректирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение турпоходов. Основы методики самомассажа; судейства по избранному виду спорта. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы контроля над функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирование психоэмоционального состояния		

	Практические занятия: 1. Выполнение упражнений для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления 2. Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение 3. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости	2	
Раздел 2. Практический			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия: 1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.,). 2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки 3. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс. 4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование 5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м. 6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление 7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» 8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту 9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты 10. Отработка техники метания гранаты 11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат	10	3
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Практические занятия: 1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса 2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса 3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса 4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса 5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга 6. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами. 7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах 8. Сдача контрольных нормативов	10	3
Тема 2.3. Баскетбол	Практические занятия:		2

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов 2. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. 3. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 4. Отработка техники игры в защите 5. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции 6. Отработка техники игры в нападении 7. Отработка вариантов тактических систем в защите 8. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты 	6	
Тема 2.4. Волейбол	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях 2. Отработка приёма мяча снизу, сверху. 3. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока 4. Отработка техники владения мячом 5. Выполнение элементов техники нападения 6. Выполнение подач 7. Отработка нападающего удара в парах. 8. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре. 	6	2
Тема 2.5. Футбол	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча 2. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка. 3. Отработка тактического поведения в нападении и защите 4. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 5. Отработка передач мяча в квадрате 6. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 7. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 8. Совершенствование различных систем нападения и защиты 	6	2
Тема 2.6. Настольный теннис	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 2. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии 3. Выполнение ударов накатом справа и слева 	4	2

	4. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева		
	5. Имитация перемещений с выполнением ударов		
	6. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий		
	7. Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре.		
Тема 3.7. Основы самообороны (кикбоксинг)	Практические занятия:	4	3
	Фронтальная и боевая стойки кик-боксера. Перемещение в шаге и в челноке		
	Выполнение ударов руками «Джеб» и «Кросс» из положения боевой стойки кикбоксера. (Мастер-класс в рамках проекта «Умные люди» с тренером высшей квалификационной категории - Ситниковым А.В.)		
	Защитные и атакующие действия. Выполнение ударов руками «Джеб» и «Кросс» из положения боевой стойки кикбоксера на результат		
	Разучить основы техники выполнения ударов ногами (фронт-кик, хайк-кик, мидл-кик, экс-кик).		
	Закрепить технику выполнения ударов ногами (фронт-кик, хайк-кик, мидл-кик, экс-кик)		
	Совершенствовать технику выполнения ударов ногами (фронт-кик, хайк-кик, мидл-кик, экс-кик). Выполнение на результат		
	Техника выполнения ударов руками и ногами в связке		
	Техника выполнения ударов руками и ногами в связке на результат		
Выполнение защитных и атакующих действий (уклоны, нырки, отходы) перед зеркалом, самоконтроль за выполнением ударов ногами и руками.			
Всего		50	

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 программы дисциплины требует наличия специальных помещений – спортивного зала со спортивным инвентарем, стадиона со спортивным оборудованием.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

Дополнительные источники:

1 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

Интернет –ресурсы:

1. Консультант Плюс
2. <https://ru.wikipedia.org> (Википедия: свободная энциклопедия).
3. <https://ru.wikisource.org> (Викитека: свободная библиотека).
4. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

3.3 Требования к организации практических занятий

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития.
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.	Занятия по специальным учебным программам

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Код формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 04, 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Зачет Дифференцированный зачет
Знания: – роль физической культуры в общекультурном и профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	ОК 04, 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9	Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы Зачет Дифференцированный зачет