

**Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Коми-Пермяцкий агротехнический техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**

**Специальность 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и
услуг (по отраслям)**

Рассмотрена
ПЦК общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 1 от 30 сентября 2024
г.
Председатель ПЦК
_____ Е.И.Хозяшева

Утверждена
Зав. учебной частью
_____ С.А.Иутина
01 октября 2024 г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Коми-Пермский агротехнический техникум»

Разработчик: Вотинов М.В., преподаватель ГБПОУ «Коми-Пермский агротехнический техникум»

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель дисциплины

Основной целью дисциплины является формирование физической культуры личности обучающихся в процессе овладения ими основами физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и профессионально-прикладной направленностью. Такая целевая установка ориентирует педагогический процесс на уроках и вне учебных занятий на подготовку выпускников к предстоящей жизнедеятельности, а также организацию и проведение на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих задач: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Достижение цели и задач обеспечивается решением следующих конкретных задач:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и воспитание умений применять их в различных условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности и спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самопознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению.

Критерием оценки работы по физической культуре являются ежедневные (в том числе самостоятельные) занятия, а итоговым показателем её эффективности-уровень физической подготовленности учащихся, высокая работоспособность в труде и учёбе.

Студенты, выполняющие рабочую программу, оцениваются по трём разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям является регулярность посещения учебных занятий.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. в таблице учебные нормативы).

Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже «удовлетворительно»).

1.2.2 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 156 часов, в том числе:

- самостоятельной работы обучающегося – 8 часов,
- обязательной учебной нагрузки обучающегося - 148 часов.

1.3. Общие и профессиональные компетенции

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

	действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных

	педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

		работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия		
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре		
ПК 1.3. Проводить производственную гимнастику, физкультминутки и т.д.		

2. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	156
в т.ч.	
теоретическое обучение	148
самостоятельная работа	8
практические занятия (практико-ориентированное содержание)	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			8	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание		2	
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2.	Социальные функции физической культуры.		
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
Тема 1.2. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Содержание		2	
	1.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.		
	2.	Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов		
	3.	Система спортивных студенческих соревнований внутри училищных и краевых соревнований		
	4.	Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных		

		занятий		
Тема 1.3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Содержание		2	
	1.	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом		
	2.	Самоконтроль, его основные методы, показатели		
	3.	Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом		
Тема 1.4. Основы методики развития способности человека	Содержание		2	
	1.	Повышения работоспособности человека. Формы проявления способности человека		
	2.	Методы развития		
	3.	Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой		
Раздел 2. Легкая атлетика			46	
	Практические занятия		10	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции (500 м.. 1000 м.).	6	
	2.		4	
	Практические занятия		9	
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	3	
	2.	Выполнение общих физических упражнений	3	
	3.	Совершенствование знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	3	
	Практические занятия		6	

	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (60 м., 100 м.)	2	
	2.	Выполнение специальных и подводящих	2	
	3.	упражнений	2	
		Выполнение бега с низкого старта(на старт, внимание, марш)		
	Практические занятия		3	
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения низкого старта и финиширования	1	
	2.	Повторный бег с низкого старта 3-5раз по 20-30м. с финишированием на ленточку	1	
	3.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Ножницы».	1	
	2.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1	
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники прыжков в длину, с места и с разбега(способом «согнув ноги»)	2	
	2.	Техника прыжка в длину с места	2	
	3.	Многократные прыжки через препятствия	2	
	4.	Повышение уровня ОФП	2	
	5.	Закрепление занятий пол правилам судейства по прыжкам в длину с разбега	1	
	6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат	1	
	Практические занятия		6	

	1.	Совершенствование техники метания гранаты с места с 3-5 шагов	2	
	2.	Совершенствование метания гранаты с определенного разбега на технику и результат	2	
	3.	Совершенствование метания гранаты в цель	1	
	4.	Преодоление полосы препятствий	1	
Раздел 3. Волейбол			31	
	Практические занятия		6	
	1.	Овладение и закрепление техникой владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе	2	
	2.	Закрепление техники стоек и перемещений волейболиста	2	
	3.	Развитие общей выносливости	2	
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование нижней прямой подачи	2	
	2.	Совершенствование верхней прямой подачи	2	
	3.	Учебная игра	2	
	4.	Подачи мяча через сетку на точность в зону 1, 5, 6.	1	
	5.	Совершенствование приема с подачи	1	
	Практические занятия		5	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре	3	
	2.	Выполнение на результат передачу и прием мяча в парах через сетку	2	
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	6	
	2.	Подачи мяча через сетку на результат	4	
Раздел 4. Баскетбол			36	
	Практические занятия		6	

	1.	Овладение техникой перемещений и остановок	2	
	2.	Совершенствование выполнения поворотов на месте без мячей и с мячами	2	
	3.	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных приемов	2	
	Практические занятия		8	
	1.	Выполнение техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОРУ	2	
	3.	Учебная игра	2	
	4.	Повышение уровня ОФП	2	
	Практические занятия		8	
	1.	Выполнение техники владения мячом (высоким, низким, средним)	2	
	2.	Совершенствование техники выполнения ловли и передачи мяча	2	
	3.	Учебная игра	2	
	4.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо	2	
	Практические занятия		8	
	1.	Овладение и закрепление штрафного броска на результат	4	
	2.	Закрепление знаний, умений по правил игры в баскетбол	2	
	3.	Повышение уровня ОФП	2	
Раздел 5. Гимнастика			30	
Практические занятия			8	

	1.	совершенствование группировок перекатов, кувырков, стоек	2	
	2.	выполнение акробатических упражнений из 5-8 элементов на результат	2	
	3.	выполнение ОРУ с предметами и без предметов (обручи, мячи, гантели, скакалки)	4	
	Практические занятия		6	
	1.	Выполнение техники прыжка через «козла» ноги врозь и согнув ноги на результат	3	
	2.	Выполнение строевых приемов на результат	3	
	Практические занятия		6	
	1.	Выполнение лазания по канату одним из выбранных способов на результат	6	
	Практические занятия		10	
	1.	Выполнение упражнений из 5-7 элементов на перекладине, кольцах, брусьях на результат	6	
	2.	Составление и проведение комплекса утренней зарядки	4	
	Практические занятия		13	
	1.	Коми- Пермяцкие подвижные игры развивающие основные физические качества.	10	
	2.	Подвижные игры, эстафеты для активизации внимания.	3	
	Всего		156	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивной площадки, тренажерного зала, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и тренажерного зала:

1. посадочные места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя;
3. комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;
4. спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала:

Гимнастическое оборудование и инвентарь.

1. Перекладина - 2 шт.
2. Стенки гимнастические - 8 шт.
3. Конь гимнастический - 1 шт.
4. Козёл гимнастический - 2 шт.
5. Мостик деревянный -2 шт.
6. Маты гимнастические – 10- шт.
7. Мячи набивные (1,5-2,0-3,0) -20 шт.
8. Скамейки гимнастические - 6 шт.
9. Штанга - 2 шт.
10. Канат для перетягивания - 1 шт.
11. Палки гимнастические -30 шт.
12. Скакалки - 30 шт.
13. Обручи -15 шт.

Легкоатлетический инвентарь.

1. Флажки судейские - 3 шт.
2. Гранаты учебные 500 и 700 -5 шт.
3. Планки для прыжков в высоту - 2 шт.
4. Туфли с шипами -20 шт.
5. Эстафетная палочка -20 шт.
6. Дорожка резиновая для прыжков в длину - 2 шт.
7. Костюмы для бега - 10 шт.

Лыжный инвентарь.

1. Лыжи беговые с креплениями - 50 шт.
2. Палки лыжные - 50 шт.
3. Ботинки лыжные - 50 шт.
4. Мазь лыжная для различной температуры.
5. Пробки для растирания лыжной мази - 3 шт.

Оборудование и инвентарь для спортивных игр.

1. Форма баскетбольная -5 комплектов
2. Форма волейбольная - 6 комплектов
3. Насос механический - 1 шт.
4. Щиты баскетбольные с кольцами - 8 шт.
5. Сетки волейбольные - 2 шт.

6. Иглы для мячей - упаковка
7. Шашки - 3 шт.
8. Шахматы - 3 шт.

Технические средства обучения, экранные и наглядные пособия.

1. Магнитофон – 2 шт.
2. Тренажёры - комплект
3. Секундомер -4 шт.
4. Рулетки
5. Видеокассеты
6. Микрокалькулятор

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Метод. – практ. занятия студ.: Учеб. пособие. М, 2003.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл. – М., 2005.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2002.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. Пособия для студентов СПО. –М., 2005.
5. Физическая культура (курс лекций): Учеб. пособие / Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. СПб., 2002г. электронный вариант.
6. В.А. Коротков. Подвижные игры. М. 2005г.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М, 1987.
2. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев, 1987.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента // Сред. проф. образование. 1995. № 4, 5, 6; 1996. № 1, 2, 3.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. М., 2003.
5. Муратова Л.В. Суставная гимнастика М.2006г
6. Составитель С.Е., Голомидова. Нетрадиционные уроки физкультуры 10 -11 класс 2006.
7. Е.С. Крючек. Аэробика 2005.
8. Ю.А. Пеганов Позвоночник гибок - тело молодо. 2003г

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка на практическом занятии. Правильность выполнения техники упражнений по видам спорта, сдача контрольных нормативов в циклических видах спорта
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка на практическом занятии двигательной активности, правил и судейства соревнований
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания Комплексы упражнений: по коррегирующей гимнастике, дыхательным упражнениям.