**Приложение**

к ООП по специальности35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Министерство образования Оренбургской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Гуманитарно-технический техникум» г. Оренбурга

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО: на заседании методической комиссииПротокол № 1от«  29   »\_августа\_2023г. |   |

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 физическая культура**

2023 г.

 **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  |  |
| **.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
|  |
| **.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **.**  | **ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  |  |

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

 СГ. 04 Физическая культура

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности*)*.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ПРб) и (ПРу) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| МР 01 | умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; |
| МР 02 | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; |
| МР 07 | умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; |
| ПРб 01 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРб 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО |

2. **СТРУКТУРА** И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ **ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **110** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **110** |
| в том числе: |  |
| лекции, уроки | - |
|  практические занятия: | 110 |
| контрольные работы в т.ч. | - |
|  курсовая работа (проект) *не предусмотрено* | - |
| *Самостоятельная работа*  | - |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета* |

**2.2. 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела, темы** | **Содержание учебного материала** | **Объем****в часах** | **Коды общих компетенций****(указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Теоретический раздел** | **Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни** | **4** | ЛР11, ЛР12МР01, МР02, МР07 |
| **Раздел 1.1** **Физическая культура как компонент ЗОЖ** | **Содержание учебного материала:** |  **4** |
| 1-2. | Компоненты здорового образа жизни. Понятие «Здоровье человека» Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль двигательной активности в поддержании ЗОЖ. |
| **Самостоятельная работа студента:** | **-** |  |
|  | **-** |  |
| **Раздел 2** **Легкая атлетика** |  |  **38** |  |
| **Тема 2.1****Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала:** | 8 | ЛР11, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 |
| 3 | Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м | 2 |
| 4 | Отработка техники низкого старта. Бег 100м | 2 |
| 5 | Выполнение упражнений на выносливость. Бег 1000м | 2 |
| 6 | Исполнение стартового разгона и эстафетного бега | 2 |
| **Тема 2.2.** **Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала:** | **8** | ЛР11, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 |
| 7 | Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м | 2 |
| 8 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м | 2 |
| 9 | Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м | 2 |
| 10 | Бег 3000м. Отработка финишного рывка | 2 |
| **Тема 2.3.****Бег по пересеченной местности** | **Содержание учебного материала:** | **4** | ЛР1, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 |
| 11 | Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м | 2 |
| 12 | Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м | 2 |
| **Тема 2.4.** **Прыжок в длину** | **Содержание учебного материала:** | **10** | ЛР1, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 |
| 13 | Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места | 2 |
| 14-15 | Выполнение тройного прыжка с места | 4 |
| 16-17 | Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике | 4 |
| **Тема 2.5.** **Совершенствование техники метания в цель и на дальность** | **Содержание учебного материала:** | **8** | ЛР1, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 |
| 18-19 | Отработка техники метания снарядов | 4 |
| 20-21 | Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места | 4 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** |  | **48** | ЛР1, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 |
| **Тема 3.1. Баскетбол** | **Содержание учебного материала:** | **24** |
| 22-23 | Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок | 4 |
| 24-25 | Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Передача мяча от груди. Передача на время | 4 |
| 26-27 | Бросок по кольцу двумя руками снизу. Ведение и бросок на время | 4 |
| 28-29 | Бросок одной рукой снизу. Броски по кольцу на время | 4 |
| 30-31 | Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра | 4 |
| 32-33 | Совершенствование тактики игры. Освоение игровых навыков | 4 |
| **Тема 3.2. Волейбол** | **Содержание учебного материала:** | **24** | ЛР1, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 |
| 34-35 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения | 4 |
| 36-37 | Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи | 4 |
| 38-39 | Отработка вариантов нападающего удара через сетку | 4 |
| 40-41 | Прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи.  | 4 |
| 42-43 | Смешанный прием. Передача вперед | 4 |
| 44-45 | Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры | 4 |
| **Раздел 4. Общая физическая подготовка** |  | **20** | ЛР1, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 |
| **Тема 4.1. Средства Общей физической подготовки** | **Содержание учебного материала:** | **20** |
| 46-47 | Развитие силовых качеств:Подтягивание на перекладине.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.Лежа на спине поднимание и опускание туловища. | 4 |
| 48-49 | Развитие точности и быстроты движений: Челночный бег.Метание набивного мяча 2-мя руками из положения сидя  | 4 |
| 50-51 | Развитие общей выносливости и координационных способностей:Бег на месте с хлопками под коленями.Прыжки со скакалкой. | 4 |
| 52-53 | Развитие прыгучести:Прыжок в длину с места.Приседание. | 4 |
| 54-55 | Развитие гибкости: наклоны, махи, упражнения на растягивание | 2 |
|  |  | Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет | 2 |  |
|  | **Итого:** | **110** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1. Реализация программы дисциплины требует наличия cпортивных залов и стадиона**

Оборудование спортивных:

- места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- комплект учебно-наглядных пособий;

-спортивное оборудование;

- комплект электронных видеоматериалов;

- профессионально ориентированные задания;

- материалы зачета.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- проектор с экраном.

Залы:

Спортивные залы, библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

 **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Рекомендуемая литература:**

1. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г. М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Департамент научно-технологической политики и образования, Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с.

**Дополнительные источники:**

1. Гопп К. Э.  Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: учебно-методическое пособие /К.Э. Е.В. [Чубарова](https://znanium.com/catalog/authors/books?ref=9b89e8ec-3afe-11ec-b720-90b11c31de4c), Н.Ю. Семенова, М.Д. [Чхеидзе](https://znanium.com/catalog/authors/books?ref=ee5b10bd-3afe-11ec-b720-90b11c31de4c) - Издательство «Флинта», 2021. 28 с. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=389945>
2. Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. А. Бондарь; Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. : [ил.]. - ISBN 978-5-4479-0216-2:59,85.- URL:<http://lib.volgau.com/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/100326>
3. Власова,  Т.Н.  Краткий теоретический курс по видам спорта и системам физических упражнений: учебное пособие / Т. Н. Власова [и др.] ; под общ. ред. Т. Н. Власовой; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Департамент научно-технологической политики и образования, Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 112 с. –

 URL: <http://lib.volgau.com/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/18277> .

**Электронные ресурсы.**

1. www.edu.ru/modules.php - каталог образовательных Интернет-ресурсов: учебно-методические пособия
2. http://center.fio.ru/com/ - материалы по стандартам и учебникам
3. www. sdo.volgau.com
4. http:// [www.znanium.com](http://www.znanium.com)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и проектов.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Результаты******обучения*** | ***Методы оценки*** |
| ПРб 01ПРб 02ПРб 03ПРб 04ПРб 05 | Оценка результатов устных ответов, решения задач (в том числе профессионально ориентированных), тестирование (теоретическое), оценка результатов выполнения практических работ, экспертное наблюдение выполнения практических работ, контрольных работ, заданий зачета. |

* 1. **Фонды оценочных средств по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».**

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела, темы** | **Коды образовательных результатов****(ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)** | **Варианты междисциплинарных заданий** |
| **Раздел 1.**Физическая культура как компонент ЗОЖ | ЛР11, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 | Тема. **Основы здорового образа жизни.**  1. Что является обязательной, полноценной формой ежедневного отдыха?- бодрствование- дневной сон+ ночной сон- релаксация2. Какой из факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье:+ образ жизни- генетика человека- внешняя среда- уровень здравоохранения 3. Здоровый образ жизни – это:- тип поведения личности в конкретных социальных условиях- способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или недостатками- способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность+ типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма 4. Наиболее верное определение понятия «здоровье человека»: + состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов- состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение- возможность человека эффективно выполнять целесообразную деятельность- способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или недостатками5. Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?- рождаемость- средняя продолжительность жизни+ работоспособность- прирост населения6. Количественным критерием здоровья принято считать величину:+ максимального потребления кислорода (МПК)- частоту сердечных сокращений (ЧСС)- минутный объем крови (МОК)- ударный объем крови (УОК) 7. Что из перечисленного не соответствует принципам рационального питания?- пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма- пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов+ пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве- пища должна быть доброкачественной8. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:- удаление внешних причин негативного воздействия на организм+ укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний- борьба с негативным воздействием окружающей среды- лечебно-профилактические мероприятия9. Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?- рациональный режим труда и отдыха, организация сна- рациональное питания, организация двигательной активности- профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований+ низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни10. Какова последовательность процедур закаливания?+ воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание- обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание- моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание- воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание. |
| **Раздел 2** Легкая атлетика.  | ЛР11, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 | **Контрольные нормативы:**Девушки – бег 200 м, бег 500 м; бег 2000 м.;Юноши – бег 300 м., бег 1000 м., бег 3000 м. |
| **Тема 3**Спортивные игры | ЛР11, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 | **Контрольные нормативы:** Волейбол:- передача мяча двумя руками сверху, кол-во раз;передача мяча двумя руками снизу, кол-во разБаскетбол:- штрафные броски, кол-во раз;- количество правильно выполненных бросков по кольцу с ведением правой (левой) рукой, кол-во раз |
| **Тема 4.** Общая физическая подготовка | ЛР11, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 | **Контрольные нормативы:**  - Прыжки через скакалку за 1 мин., кол-во раз;- Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, кол-во раз;- Прыжки в длину с места (см);- Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз;- Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой – кол-во раз. |
| **Зачетное занятие** | ЛР11, ЛР12МР01, МР02, МР07ПРб01,ПРб02,ПРб03, ПРб04, ПРб05ОК8 | Эссе на выбранную тему:1. Каково значение двигательной активности для здоровья человека?
2. Какой мотив для занятий

физическими упражнениями Вы считаете наиболее важным (совершенствование физический данных, достижение спортивных результатов, социализация/общение и др.) и почему?3. Какой видом спорта Вы предпочитаете заниматься и объясните почему?4. Обоснуйте необходимость самоконтроля при физических нагрузках.5. Какова роль утренней гигиенической гимнастики для оптимизации состояния человека?6. Значение и основные методы закаливания организма. 7. Что Вы знаете о рациональном питании?8. Роль физической культуры в профессиональной подготовке. |