Министерство образования и науки Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Ветлужский лесоагротехнический техникум»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА | СОГЛАСОВАНО |
| на заседании МК общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин  руководитель МК    *Л.М.Попадинец*   |  | | --- | | *подпись* |   Протокол  *№ 1*  *от « » 2024 г.* | Заместитель директора  по учебно-производственной работе  *А.А.Хухрин*   |  | | --- | | *подпись* |   *от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.* |

**Рабочая программа**

Дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности: 23.02.05. Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Форма обучения - очная

Профиль получаемого профессионального образования :

технический

Ветлужский район

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 23.02.04. Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям). утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23.01.2018 N 45

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Кузнецов П. Б., руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

Сорокина Г. Ю., преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………4** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...6** |  |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………13** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………14** |  |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 «Физическая культура»**

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле учебного плана ОП - ППСЗ.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 3  ОК 4  ОК 6  ОК 8 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |
| ПК 3.2  ПК 4.5 | осуществлять контроль за соблюдением технологической дисциплины при выполнении работ;  Принимать рациональное решение по выходу из нештатной ситуации во время производства работ, принимая всю ответственность за принятое решение на себя; | правила и инструкции по охране труда в пределах выполняемых работ;  нормативные акты, относящиеся к кругу выполняемых работ; |

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 3.2. Осуществлять контроль за соблюдением технологической дисциплины при выполнении работ;

ПК 4.5. Принимать рациональное решение по выходу из нештатной ситуации во время производства работ, принимая всю ответственность за принятое решение на себя;

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  **(дескрипторы)** | **Код личностных**  **результатов**  **реализации**  **программы**  **воспитания** |
| Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России,  уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); | ЛР 1 |
| Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в  соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами  гражданского общества; готовность и способность  к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | ЛР 5 |
| Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире,  готовность и способность вести диалог с другими людьми,  достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и  сотрудничать для их достижения, способность противостоять  идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым,  национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | ЛР 6 |
| Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей | ЛР 8 |
| Готовность и способность к образованию, в том числе  самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное  отношение к непрерывному образованию как условию успешной  профессиональной и общественной деятельности | ЛР 9 |
| 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 11 |
| Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | ЛР 12 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | | **Объем в часах** |
| **Обязательная учебная нагрузка** | | **198** |
| **Теоретическое обучение** | **10** | |
| **Лабораторные и практические занятия:**  **Легкая атлетика**  **Спортивные игры:**  Баскетбол  Волейбол  Мини-футбол  **Лыжная подготовка**  **Гимнастика**  Профессионально-прикладная физическая подготовка  Адаптивная физическая культура  в том числе, **промежуточная аттестация** в виде:  8 семестр - дифференцированный зачет. | | **180**  **54**  **82**  28  28  26  **34**  **10**  **2** |
| **Самостоятельная учебная работа** | | **6** |
| **Всего** | | **198** |

***2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Теоретический** | **Теоретические занятия** | **10** |  |
| **Основы здорового образажизни** | Влияние вредных привычек на здоровье человека | 2 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Двигательный режим и его значение. | 2 |
| Прикладное значение физической культуры | 2 |
| Основы туризма | 4 |
| **Раздел 2.**  **Практический** | **Лабораторные и практические занятия** | **180** |  |
| **Легкая атлетика** |  | **54** |  |
| Спринтерский бег | Содержание учебного материала |  |  |
| Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции 100 м, 60 м., челночный бег 3х10 м. | 14 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Эстафетный бег 4х100м; 4х400м | 6 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Бег на средние и длинные дистанции. | Содержание учебного материала |  |  |
| Техника на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). | 14 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - бег слабой интенсивности 1 км, 2 км, 3 км  - бег по пересеченной местности 2 км |  |  |
| Прыжок в длину с разбега, с места | Содержание учебного материала |  |  |
| Техника прыжка в длину с места, с разбега «согнув ноги». | 6 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - бег 2 км  - выполнение комплекса упражнений( прыгуна) |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега | Содержание учебного материала |  |  |
| Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 8 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  - выполнение комплекса упражнений  (прыгуна) |  |  |
| Метание гранаты | Содержание учебного материала |  |  |
| Техника метания гранаты весом 500 гр(девушки), 700 гр(юноши). | 6 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - выполнения комплекса упражнений на верхний плечевой пояс |  |  |
| **Спортивные игры** |  | **82** |  |
| **Баскетбол** |  | **28** |  |
| Техника владения мячом | Содержание учебного материала |  |  |  |
| - Ведение мяча  - Передачи мяча | 10 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - игра в баскетбол |  |  |
| Броски мяча по кольцу | Содержание учебного материала |  |  |
| - Штрафной бросок в кольцо.  - Бросок в кольцо, после ведения  - Бросок в кольцо со средней дистанции | 8 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - игра в баскетбол  - Броски по кольцу изученными способами |  |  |
| Тактические варианты игры в защите и в нападении | Содержание учебного материала |  |  |
| - Личная защита  - Зонная защита  - Быстрый прорыв  - Учебная игра с заданием | 10 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - Учебная игра в баскетбол с применением личной и зонной защиты и быстрого прорыва. |  |  |
| **Волейбол** |  | **28** |  |
| Техника приемов и передач | Содержание учебного материала |  |  |
| - Стойки перемещения  - Прием мяча сверху  - Прием мяча снизу  - Передачи мяча сверху, снизу | 12 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - игра в волейбол |  |  |
| Техника подачи мяча | Содержание учебного материала |  |  |
| - Верхняя прямая подача  -Нижняя прямая подача | 8 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - Отработка верхней, нижней подачи |  |  |
| Техника нападающего удара и блокирование | Содержание учебного материала |  |  |
| - Нападающий удар  - Блокирование мяча | 8 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  -Отработка нападающего удара  - игра в волейбол |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  | **34** | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Сведения о лыжном спорте | Содержание учебного материала |  |  |
| Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка инвентаря. | 6 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - Выучить виды лыжного спорта, способы передвижения  - Подготовить снаряжение для занятий на лыжах |  |  |
| Попеременный двухшажный ход | Содержание учебного материала |  |  |
| - Техника попеременного двухшажного хода  - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом | 8 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - Прохождение дистанция 3 км |  |  |
| Одновременный одношажный ход | Содержание учебного материала |  |  |
| - Техника одновременного одношажного хода  - Прохождение дистанция с применением одновременного одношажного хода | 4 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - прохождение дистанция на 5 км |  |  |
| Одновременный двухшажный ход  Одновременный бесшажный ход | Содержание учебного материала |  |  |
| - Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода  - Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода | 4 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - Прохождение дистанции 3-5 км с применением изученных ходов |  |  |
| Переход с попеременного двухшажного на одновременные хода | Содержание учебного материала |  |  |  |
| - Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода  - Прохождение дистанции 5 км. | 2 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - Прохождение дистанции 5-6 км |  |  |
| Способы подъемов в гору | Содержание учебного материала |  |  |
| - Подъем скольжением  - Подъем ступанием  - Подъем полуелочкой  - Подъем елочкой  - Подъем лесенкой | 4 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - Совершенствование подъемов в гору изученными способами |  |  |
| Способы спусков с горы, изучение поворотов и торможений | Содержание учебного материала |  |  |
| - Высокая стойка  - Низкая стойка  - Основная стойка  - Поворот в движении  - Поворот переступанием  - Поворот в упоре и из упора  - Торможение « плугом» и «полулплугом»  - Торможение боковым соскальзыванием  Прохождение дистанция 5 км норматив | 6 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Самостоятельная работа обучающихся  - Катание с гор, применение изученных способов |  |  |
| **Мини-футбол** |  | **26** |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности.  - правила игры в мини-футбол. | 4 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| -ведение мяча | 6 |
| -передача мяча  - удары по воротам | 6  4 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5  Учебная игра - контроль | 6 | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
|  |  |  |
| **Гимнастика**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  **Адаптивная физическая культура** | Содержание учебного материала | **10** | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| - Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики  - Дыхательная гимнастика Стрельниковой  - Корегирующая гимнастика при нарушении осанки.  - Корегирующая гимнастика при нарушении остроты зрения.  - Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 2  2  2  2  2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | **6** | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| Содержание учебного материала  Разработка комплекса утренней гимнастики  Разработка комплекса производственной гимнастики с учетом своей будущей профессии.  Работа с порталом ВФСК ГТО | 2  2  2  2 |
| **Промежуточная аттестация** | 8 семестр - дифференцированный зачет. | **2** | ОК 3; ОК 4; ОК 6; ОК 8  ПК 3.2; ПК 4.5 |
| **Всего:** |  | **180** |  |

*Проверьте часы в таблице*

*Должно получиться 198 ч*

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

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

Спортивное оборудование и инвентарь **спортивного зала**: маты гимнастические, Гимнастические скамейки, Комплект для баскетбола, Комплект для прыжков в высоту, Стол теннисный, Форма спортивная, Комплекты лыж, Сетка волейбольная.

Спортивный инвентарь: Перекладина, Палки гимнастические, Обручи, Гранаты, Секундомеры, Стойки для прыжков в высоту, Эстафетные палочки, Баскетбольные мячи, Волейбольные мячи, Футбольные мячи.

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные об­разовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования могут быть

использованы:

* тренажерный зал;
* лыжная база с лыжехранилищем.

**Перечень дидактических материалов:**

Правила игры по волейболу, баскетболу, мини-футболу.

Карточки по жестикуляции седей по волейболу, баскетболу и мини-футболу.

Презентации по видам спорта.

Презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».

Рефераты по видам спорта

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с

Современная электронная библиотека <https://www.book.ru/>

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 214, издательство КноРус 2024
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 256, издательство КноРус 2024

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.gto.ru Официальный сайт ВФСК ГТО.

4.Современная электронная библиотека <https://www.book.ru/>

**3.2.3. Дополнительные источники:**

1.Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры и + еПтиложение (дополнительные материылы)учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 448, издательство КноРус 2021

3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.,. Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Формы и методы оценки** |
| умения:  • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Демонстрировать умения  применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. | Оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| знания:  • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  • Основы здорового образа жизни | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности. | Устный опрос, тестирование, дифференцированный зачет |