АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

СГ.03 « Физическая культура»

по специальности:

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования,

разработанной преподавателями: Нарумова И.Ю., Землянухина В.В.

|  |  |
| --- | --- |
| Цель изучения | Приобретение теоретических знаний и практических умений и навыков в области физической культуры. |
| Место в структуре образовательной программы | Дисциплина входит в общеобразовательный цикл. |
| Формируемые компетенции | *Общие компетенции:*  ОК 01. Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план действия, Определить необходимые ресурсы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).  ОК 02. Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации Планировать процесс поиска Структурировать получаемую информацию Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска  ОК 03. Определять актуальность нормативноправовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.  ОК 04. Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.  ОК 05. Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.  ОК.06. Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)  0К 07. Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)  ОК 08. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)  ОК 09. Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение.  ОК 10. Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые) писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.  ОК 11. Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи Презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности Оформлять бизнесплан Рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования. |
| Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения | В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен  **уметь:**  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  **знать:**  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |
| Содержание (*разделы, темы)* | Практические занятия:  Раздел 1. Лёгкая атлетика  Темы:  1.1. Бег на короткие дистанции.  «Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и тор­можения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге».  1.2. Бег на длинные дистанции.  «Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки)».  1.3 Прыжок в длину:  «Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике».  1.4. Метание:  «Метание копья. Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании».  Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Темы:  2.1 Атлетическая гимнастика.  «Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах».  2.2. Гиревое двоеборье (юноши).  «Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на си­ловую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжима­ния в упоре лежа».  2.3. Круговая тренировка.  «Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание тулови­ща, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью».  Раздел 3. Спортивные игры  Темы:  3.1. Баскетбол.  «Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок в корзину двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мя­ча. Учебная игра».  3.2. Волейбол.  «Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача впе­ред. Учебная игра».  3.3.Настольный теннис.  **«Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Подачи. Удар « накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении».**  Раздел 4. Атлетическая гимнастика  Темы:  5.1. Умения и навыки.  «Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгиба­телей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости». |
| Используемые информационные, инструментальные и программные средства *(литература, программное обеспечение, справочные системы, материально-техническое обеспечение)* | Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.  Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.  Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.  Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.  Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.  **Информационное обеспечение обучения**  **Для обучающихся**  Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова. - М.: Владос, 2018. - 398c.  Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 116 c.  Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2018. - 424 c.  Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. -320 с.  Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.  Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2017.  Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.  Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.  **Дополнительные источники:**  1. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2018. - 400 c.  2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2017 г.  3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2020. – 64 с.  **Интернет –ресурс:**  1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>  /свободный., дата обращения 23.04.2025 г.  2.Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.fizkulturavshkole.ru /свободный**., дата обращения** 23.04.2021**г.**  **3.**«Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс /**<http://eor-np.ru/node/209>** **, дата обращения** 23.04.2025**г.**  **4.Сборник методических разработок для школы**[**http://www.infosport.ru/press/fkvot**](http://www.infosport.ru/press/fkvot) **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, дата обращения** 23.04.2021**г.**  **5.Если хочешь быть здоров, дата обращения** 23.04.2025**г.  http://**www.zavuch.info -**информационный портал для работников системы образования , дата обращения** 23.04.2025**г.**  6.Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.  <http://www.school.edu.ru/default.asp>  **Для преподавателей**   1. А.А. Бишаева, Л.А. Анриянова. Физическая культура. Изд. Центр «Академия», 2025г. |
| Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся (*перечисление видов и форм заданий содержащихся в ФОС)* | Тестовые задания; Контрольные задания;  Контрольные нормативы: темы эссе, сообщений, презентаций. Комплект заданий дифференцированного зачёта. |
| Форма промежуточной аттестации | Дифференцированный зачет |