**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение**

**«Оренбургский государственный экономический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации**

|  |
| --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Гузаревич  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура**

по профессии

**35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства**

Наименование квалификации: **мастер садово-паркового и ландшафтного строительства**

Форма обучения: **очная**

г. Оренбург, 2024 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, /сост. Воробьева И.Н., Петров С.В. - Оренбург: ФКПОУ «ОГЭКИ» Минтруда России, 2024 – 15 с.**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культураразработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по профессии 35.01.19. Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.11.2023 № 881 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.19 «Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства» (Зарегистрирован 21.12.2023 № 76540) и с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. №06-443).

###### Составители \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Воробьева, С.В. Петров

###### Рассмотрена на заседании ПЦК

###### № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_ А.В. Максимова

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………….…4 |  |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………5 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………….. 10 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……………………………………………………………..14 |  |
|  |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08,

ПК 1.1

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Таблица 1 – Планируемые результаты освоения дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК | Умения | Знания |
| ОК 08  ПК 1.1 | * 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 специальности. | * роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * основы здорового образа жизни; * условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; * средства профилактики перенапряжения. |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ**

**КУЛЬТУРА**

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

Таблица 2 - Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **50** |
| теоретическое обучение | 14 |
| практические занятия | 34 |
| **Промежуточная аттестация** | **2** |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура**

Таблица 3 - Тематический план и содержание учебной дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем,**  **акад. ч**  **в том числе в форме практической подготовки,**  **акад ч** | **Коды компетенций  и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | 3 | **4** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | |
| **Тема 1.1.** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала** | 6 | ОК 08  ПК 1.1 |
| Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.  Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| №1 Выполнение комплексов дыхательных упражнений, по формированию осанки , утренней гимнастики | 2 |
| №2 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела  Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия | 2 |
| №3 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 2 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | |
| **Тема 2.1.** Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **В том числе практических занятий** | 8 | ОК08  ПК 1.1 |
| №4 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 2 |
| №5,6,7 Подвижные игры различной интенсивности. | 6 |
| **Тема 2.2.** Легкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **В том числе практических занятий:**  №8, 9, 10, 11 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину. | 8 |
| №12 Совершенствование техники бега на короткие дистанции6 воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой; воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 2 |
| №13 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции:  воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 2 |
| №14 Совершенствование техники бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности; эстафетный бег:  воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 2 |
| №15 Совершенствование техники прыжка в длину:  воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | 2 |
| **Тема 2.3.** Спортивные игры | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК08  ПК 1.1 |
| Настольный теннис**.**Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  |
| **В том числе практических занятий** | 8 |
| №16 Стойки игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. | 2 |
| №17 Технические приёмы. Тактика игры. Выполнение технико-тактических приёмов игры. | 2 |
| №18,19 Двусторонняя игра: тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. | 4 |
| **Тема 2.4.** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала:**  Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.  Упражнения со свободными весами: гантелями, бодибардами. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.  Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний | 8 | ОК08  ПК 1.1 |
| **В том числе практических занятий (атлетическая гимнастика)** | 8 |
| №20 Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой | 2 |
| №21 Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой | 2 |
| №22 Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой | 2 |
| №23 Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений | 2 |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | |  | ОК08  ПК 1.1 |
| **Тема 3.1.** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких  профессиональных  результатов | **Содержание учебного материала** |  |
| Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| №24 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 2 |
| №25 Формирование профессионально значимых физических качеств. | 2 |
| **Тема 3.2**.  Военно- прикладная физическая  подготовка. | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** |
| №26 Строевая подготовка.  Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки: строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. |
| №27 Физическая подготовка.  разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления - перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | | **2** | |
| **Всего:** | | **50/48** | |

**3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

***оборудование спортивного зала:***

* стенка шведская
* столы теннисные
* щиты баскетбольные
* шашки, шахматы
* скамейки
* ракетки для настольного тенниса;
* гимнастические маты;
* гантели;
* тренажеры;
* лыжный инвентарь;
* баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
* скакалки;
* секундомеры;
* ***Технические средства обучения***:
* компьютер с лицензионным программным обеспечением;
* многофункциональный принтер;
* музыкальный центр.
* ***Оборудование спортивной площадки:***
* полоса препятствий
* турник разновысотный
* футбольная площадка с футбольными воротами
* беговая дорожка
* прыжковая яма
* волейбольная площадка со стойками для сетки
* баскетбольная площадка с баскетбольными щитами
* брусья параллельные

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**Основные печатные и электронные издания**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. —Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/941740
2. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. —Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/943895
3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. —Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:https://book.ru/book/942696

**Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/471143

**3.3 Особенности обучения лиц с особыми образовательными потребностями**

В целях реализации рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 созданы и совершенствуются специальные условия с учетом нозологий обучающихся:

Для адаптации восприятия справочного, учебного, просветительского материала для лиц с ОВЗ обеспечиваются следующие условия - для слабовидящих обучающихся используются:

* индивидуальные дидактические материалы и наглядные пособия, выполненные с учетом типологических и индивидуальных зрительных возможностей слабовидящих обучающихся;
* печатная информация представляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается (т.е. чтение не заменяется пересказом), так же, как и записи на доске;
* обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
* предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Компенсация затруднений сенсомоторного и интеллектуального развития слабовидящих лиц с ОВЗ проводится за счет:

* исключения повышенного уровня шума на занятии и внеурочном мероприятии;
* акцентирования внимания на значимости, полезности учебной информации для профессиональной деятельности;
* многократного повторения ключевых положений учебной информации;
* подачи материала на принципах мультимедиа;
* максимального снижения зрительных нагрузок при работе на компьютере (подбор индивидуальных настроек экрана монитора, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование программных средств для увеличения изображения на экране; работы с помощью клавиатуры, использование «горячих» клавиш и др.);
* регулярного применения упражнений на совершенствование темпа переключения внимания, его объема и устойчивости;

Информативность и комфортность восприятия учебного материала на уроке обеспечивается за счет его алгоритмизации по параметрам:

* психотерапевтическая настройка;
* аудиальные стимулы к восприятию (объяснение, вопросы, просьбы повторить сказанное; четкие доступные указания, разъяснения, пояснения; контекстный аудиофон и др.);
* визуальные стимулы к восприятию (учебники, пособия, опорные конспекты, схемы, слайды презентации, иные наглядные материалы);
* кинестетические стимулы к восприятию (конспектирование, дополнение, маркирование опорного конспекта, тесты с выбором варианта ответа, жестовый выбор, запись домашнего задания, вещественное моделирование, поисковые задания, выполняемые индивидуально с использованием ноутбуков и др.);
* активные методы обучения (проблемные вопросы, дискуссии, деловые и ролевые игры, практические работы; использование метапредметных связей, связи с практикой и др.);
* организованные паузы для обеспечения здоровье сбережения.

Для слабослышащих обучающихся используются:

* индивидуальные дидактические материалы и наглядные пособия, выполненные с учетом особенностей психофизического развития обучающегося с нарушением слуха, состояния моторики, зрения, наличия других дополнительных нарушений;
* при наличии запросов обучающихся с нарушением слуха для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации;

Для адаптации восприятия справочного, учебного, просветительского материала обучающимся с нарушенным слухом обеспечиваются следующие условия:

* звуковая справочная информация о расписании учебных занятий дублируется визуальной информацией на сайте колледжа, на доске объявлений;
* для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (например, слово «звонок» пишется на доске);
* внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестами (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
* разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам;
* педагог не повышает резко голос, повторяет сказанное по просьбе обучающегося, использует жесты;
* перед тем как давать объяснение новых профессиональных терминов, педагог проводит словарную работу, разбирая смысловое значение каждого слова с обязательной личностно ориентированной обратной связью с обучающимися;
* ведется запись сложной для восприятия информации, включающей в себя номер, правило, инструкцию, формулу, сложный термин, адрес и т.п.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится за счет:

* фиксации педагога на собственной артикуляции;
* использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения.

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04**

Таблица 4 – Контроль и оценка результатов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  Средства профилактики перенапряжения | Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения. | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  - устных ответов  - тестирование;  Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:   * на практических занятиях;   -при ведении календаря самонаблюдения;   * при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; * при тестировании в контрольных точках.   **Лёгкая атлетика.**  Экспертная оценка:   * техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);   - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:  -техники спортивных игр (подачи, подрезки, жонглирование, отражение подач),  -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи;  - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. |