Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине СГЦ.04 «Физическая культура»

Профессия: 35.01.19 «Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства»

Уровень образования – среднее профессиональное образование
Уровень подготовки по ППКРС - базовый
Форма обучения - очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 545AD669F460C778C21B8814FF5825E2
Владелец: Агибалов Александр Владимирович
Действителен: с 02.04.2024 до 26.06.2025

Воронеж 2024

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.11.2023 года № 881 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства».

Составитель:
Преподаватель по образовательным программам СПО **Т.В. Поваляева**

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин (протокол №11 от 30.06.2023 г.)

Заведующий кафедрой: **О.В. Василенко**

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (протокол №1 от 30.08.2024 г.).

Председатель предметной (цикловой) комиссии **А.Ф. Климкин**

Заведующий отделением СПО **С.А. Горланов**

Рецензент рабочей программы: к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики Воронежского государственного института физической культуры Богачева Е.В.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.19 – Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» относится к обязательной части общепрофессионального цикла и реализуется в 1 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих 10 месяцев.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание дисциплины СГЦ 04 «Физическая культура» направлено на достижение следующих ***целей:***

1) формирование физической культуры личности;

2) способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;

3) психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- **использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;**
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Общая трудоемкость дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 20 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 20 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебных занятий	**Объём часов**		
	семестр		**Итого**
	1*	***2****	
Учебная нагрузка (всего)	20	-	20
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	20	-	20
- лекции	-	-	
- практические занятия	20	-	20
Самостоятельная работа		-	
Руководство практикой			
Консультации	-	-	
Форма промежуточной аттестации по дисциплине:	зачет	-	зачет

*****1 семестр – при сроке получения среднего профессионального образования 10 месяцев.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
1 семестр		
Тема 1 Легкая атлетика	**Практическое занятие.** Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 1000 м и 2000 м. Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Совершенствование технике прыжкам в длину. Совершенствование техникам прыжкам в высоту.	10
Тема 2 Волейбол	**Практическое занятие.** Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра. Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Совершенствование приему мяча, передачи мяча, нападающим ударом. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	10
Всего 1 семестр		20
Всего часов		**20**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий

Для подготовки специалистов среднего звена в образовательном процессе широко используются такие формы проведения занятий как:

- составление комплекса упражнений
- демонстрация
- отработка техники
- судейство

3.2. Учебно - методическое обеспечение

Сведения об электронных полнотекстовых ресурсах, доступ к которым обеспечивается на основании прямых договоров

Перечень документов, подтверждающих наличие/право использования цифровых (электронных) библиотек, ЭБС			
2024-2025	1.	Контракт № 146/ДУ от 29.01.2024 (ЭБС «ZNANIUM.COM»)	29.01.2024 – 28.01.2025
	2.	Лицензионный контракт № 10469/23PROF/362/ДУ	01.12.2023 – 30.11.2024
		(Электронный ресурс СПО «PROFобразование»)	
	3.	Лицензионный контракт № 226/ДУ от 25.07.2023 (ЭБС Юрайт – СПО)	05.08.2023 – 04.08.2024
	4.	Контракт № ДТ/П-014029/12/0014/415/ДТ от 29.12.2023 на поставку товаров (периодических изданий)	01.01.2024 – 31.03.2024
	5.	Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ))	28.03.2017 — 28.03.2022 (пролонгация до 28.03.2027)
	6.	Контракт № 34/ДТ от 11.03.2024 на приобретение периодических изданий	01.04.2024 – 31.12.2024
	7.	Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016	Бессрочно

Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы

3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник Для СПО / Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 493 с. - [ЭИ] – Режим доступа: URL: https://urait.ru/bcode/513286

2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: Учебник и практикум для СПО / Алхасов Д.С. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 216 с. - [ЭИ] – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/539729>.

3. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 - 122 с. - [ЭИ] – Режим

доступа: Книга находится в премиум-версии IPR SMART. ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.

4. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А.Б. [и др.] - Москва: Издательство Юрайт, 2024 - 424 с. - [ЭИ] – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/536838>.

5. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: учебник для спо / И. П. Зайцева.— Физическая культура и спорт, Весь срок охраны авторского права .— Электрон. дан. (1 файл) .— Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023 .— 427 с. Режим доступа: https://profspo.ru/books/129198

6. Конеева Е.В. Физическая культура [электронный ресурс]: учебное пособие для спо / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская, Н. В. Покровская, Н. Н. Почечура, С. С. Романов, С. В. Колтан, Н. В. Лизогубенко, В. К. Пельменев, В. Ф. Зайцева, О. Г. Жигарева, Е. Н. Горячева, А. И. Брагина, И. Ю. Брагина .— 3-е изд., пер. и доп .— Электрон. дан. — Москва: Юрайт, 2024 .— 609 с. Режим доступа: https://urait.ru/bcode/545162>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 336 с- [ЭИ] – Режим доступа: https://e.lanbook.com/img/cover/book/107383.jpg>.

2. Горбачева О.А. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017 - 99 с. - [ЭИ] – Режим доступа: Книга находится в премиум-версии IPR SMART. ISBN 2227-8397.

3. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие Для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. - Москва: Издательство Юрайт, 2024 – 128 с. - [ЭИ] – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/556353>.

3.2.3. Методические издания:

Физическая культура (социально-гуманитарный цикл) [Электронный ресурс] : методические указания по освоению дисциплины и самостоятельной работе для обучающихся по профессиям среднего профессионального образования / Воронежский государственный аграрный университет, Отделение среднего профессионального образования, Кафедра гуманитарных и естественно-научных дисциплин ; [сост. Т. В. Поваляева] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 380 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2024 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m9706.pdf>.

3.2.4. Периодические издания:

1. Вестник Воронежского государственного аграрного университета: теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 1998-

2. Здоровье: научно-популярный ежемесячный журнал: 16+ - Москва: Б.и., 1994-

3. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-

3.3. Материально-техническое и программное обеспечение

Сведения о программном обеспечении общего назначения

№	Название	Размещение
1	Операционные системы MS Windows / Linux	ПК в локальной сети ВГАУ

2	Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice	ПК в локальной сети ВГАУ
3	Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader	ПК в локальной сети ВГАУ
4	Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer	ПК в локальной сети ВГАУ
5	Антивирусная программа DrWeb ES	ПК в локальной сети ВГАУ
6	Программа-архиватор 7-Zip	ПК в локальной сети ВГАУ
7	Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic	ПК в локальной сети ВГАУ
8	Платформа онлайн-обучения eLearning server	ПК в локальной сети ВГАУ
9	Система компьютерного тестирования AST Test	ПК в локальной сети ВГАУ

Сайты и информационные порталы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/;
2. Сайт журнала «Физкультура и Спорт»: www.fismag.ru;
3. Сайт журнала "Здоровье": http://zdr.ru/rubrics/action/;
4. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура»: http://www.afkonline.ru/rules.html.

Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

№ п/п	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	Спортивный зал: Учебная аудитория для проведения всех видов практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина 16 а. Здание кафедры физического воспитания (корпус № 6)
2	Спортивный комплекс с плавательным бассейном. Учебная аудитория для проведения всех видов практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Зал: Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стойки волейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические,	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д

	секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО	
3	Актовый зал. Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Бассейн»: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды.	394077, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Оценка результатов освоения дисциплины

Технологии формирования ОК

Компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях; - прием контрольных и зачетных нормативов; - анализ результатов выполнения контрольных нормативов
ОК 08 . Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:	- наблюдения за выполнением качества выполнения заданий на практических занятиях; - прием контрольных и зачетных нормативов; - анализ результатов выполнения контрольных нормативов

	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	

4.2. Критерии оценки результатов обучения

4.3.1. Критерии оценки дифференцированного зачета

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300—1 400 1 300—1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050—1 200 1 050—1 200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя,см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла-дине из виса, количество раз (юно- ши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

4.2.2. Критерии оценки уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество разна каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (коли-чество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количествораз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количествораз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

4.2.3. Критерии оценки уровня физической подготовленности девушек

Тест	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество разна каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Приложение 1

Лист периодических проверок рабочей программы
и информация о внесенных изменениях

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность, подпись	Дата	Потребность в корректировке с указанием соответствующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
Председатель цикловой комиссии по специальности 35.01.19 Климкин А.Ф.	Протокол №1 от 30.08.2024 г.		