

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МОРОЗОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Сергей Владимирович Донцов

«28» 08 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «МАПТ»

Прокопенко А.Ю. /

«28» 08 2024 г.



РАСМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К  
УТВЕРЖДЕНИЮ

На заседании цикловой методической комиссии  
общепрофессиональных и специальных дисциплин

Протокол № 1 от 28.08 2024 г.

Председатель ЦМК Ореех Т.И. Федорова /

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия – 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»

Форма обучения – **очная**

пос. Озёрный  
2024 г

Программа учебной дисциплины СГ.04 « Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства» среднего профессионального образования (далее – СПО) , утвержденного Минпросвещения России 24.05.2022\_\_ приказ N 355 и зарегистрированного в Минюсте России 24.06.2022 г. N 68984.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО "МАПТ"

Разработчик: Ямченко Александр Иванович

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии – 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08; ПК 1.1

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<i>Код</i>	<i>Наименование</i>
<b>Общие компетенции</b>	
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;
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК 1.1	Выполнять работы по разборке (сборке), монтажу (демонтажу) сельскохозяйственных машин и оборудования.
<b>Умения</b>	
У - 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У- 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У- 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии
<b>Знания</b>	
З- 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З- 2	основы здорового образа жизни;
З- 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
З- 4	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной учебной дисциплины</b>	44
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	40
<b>2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	2
практическая подготовка	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	1

## 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
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ОК 4; ОК 8; ПК 1.1
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией.	2	
	2. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	3. Изучение и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости	1	
<b>Тема № 1.2</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
	5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	1. Изучение и выполнение комплекса упражнений для развития силы	1	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.</b>		11	ОК 4; ОК 8;
Тема 2.1. Совершенствование	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	6. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 4; ОК 8;
	7. Совершенствование техники бега на средние дистанции 8. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	1 1	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 4; ОК 8;
	9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». ОФП 10. Совершенствование техники прыжка с места. ОФП	1 1	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 4; ОК 8;
	11. Выполнение эстафетного бега 4x100 12. Челночный бег 3X10 м;	1 1	
Тема 2.5 Метание гранаты на дальность	Содержание учебного материала	2	ОК 4; ОК 8;
	13. Совершенствование техники метания гранты с разбега (700 гр) 14. Совершенствование метания гранаты по цели (700гр)	1 1	
Тема 2.6 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 4; ОК 8;
	15. Выполнение контрольных нормативов: в беге 30 м; прыжок в длину с места, 6- минутный бег 16. Выполнение контрольных нормативов: бег на выносливость- 3000 метров, метание гранаты на дальность.	1 1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		9	ОК 4; ОК 8;
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	17. Техника безопасности при игре в волейбол. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	18. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	

двумя руками. ОФП			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	1	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	20. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	21. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	22. Отработка навыков судейства в волейболе	1	
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	3	ОК 4; ОК 8;
	23. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	24-27. Игра по правилам	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		2	
Тема 4.1 Строевые приёмы	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	28. Отработка строевых приёмов	1	
Тема 4.2 Составление комплекса ОФП и проведение их с обучающимися	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	29. Выполнение комплекса ОФП	1	
<b>30. Зачет</b>		1	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		7	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	31. Техника безопасности при игре в баскетбол. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	
Тема 5.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	32. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	
Тема 5.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	33. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
Тема 5.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 4; ОК 8;
	34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	3	ОК 4; ОК 8;
	35. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
	36-39 Игра по правилам	2	
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>		4	
Тема 6 .1.	Содержание учебного материала	4	ОК 4; ОК 8;
Настольный теннис	40. Техника безопасности игры. Изучение элементов стола и ракетки	1	
	41. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.	1	
	42-43. Игра	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		1	
<b>Всего:</b>		44	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;  
многофункциональный принтер;  
музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, Лях В. И., 1.1.3.7.1.1.1, 2023
2. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы. Учебник, Погадаев Г. И. ; под ред. Акинфеева И., 2.1.3.4.2.2.1, 2023

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. <https://profspo.ru> (Будейкина Е.М. Учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО, Брянский государственный аграрный университет, 2018)
2. <https://profspo.ru> (Карась Т.Ю. Учебно-практическое пособие для СПО, Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019)
3. <https://profspo.ru> (Гриднев В.А., Щигорева Е.В., Голякова Е.В., Лукьянова А.Е., Шибкова В.П. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре, Учебное пособие, Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020)

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха. -5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с.
2. «Физическая культура» Учебник для общеобразовательных учреждений Решетников Н.В. Кислицын Ю. Л. Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. 2022г
- 3.»Физическая культура» 10- 11 класс Бишаева А.А. 2023

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

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<b>Умения</b>	
У -1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос Фронтальный контроль Индивидуальный контроль Сдача нормативов <b>Промежуточная аттестация: зачет</b>
У- 2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос Фронтальный контроль Индивидуальный контроль Сдача нормативов <b>Промежуточная аттестация: зачет</b>
У- 3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии /	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос Фронтальный контроль Индивидуальный контроль Сдача нормативов <b>Промежуточная аттестация: зачет</b>
<b>Знания</b>	
З- 1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос Фронтальный контроль Индивидуальный контроль Сдача нормативов <b>Промежуточная аттестация:</b>
З - 2 основы здорового образа жизни;	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос Фронтальный контроль Индивидуальный контроль Сдача нормативов <b>Промежуточная аттестация: зачет</b>
З- 3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос Фронтальный контроль Индивидуальный контроль Сдача нормативов <b>Промежуточная аттестация: зачет</b>
З- 4 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	<b>Текущий контроль:</b> Устный опрос Фронтальный контроль Индивидуальный контроль Сдача нормативов <b>Промежуточная аттестация: зачет</b>