

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЧАПЛЫГИНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
п. СВХ. АГРОНОМ ЛЕБЕДЯНСКОГО РАЙОНА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

Профессия:  
**35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства**

Квалификации:  
**Мастер сельскохозяйственного производства**

Форма обучения  
**очная**

Срок обучения  
**1 год 10 месяцев**

**п. свх. Агроном  
2023**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ.04 Физическая культура»

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

Учебный предмет «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	40
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	*
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	36
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	*
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Дифференцированный зачет</b>	1

## 2.2 Тематический план и содержание СГ.04 Физическая культура

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	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>			
<p><b>Тема 1.1.</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b></p>	<p><b>Дидактические единицы, содержание</b></p>	<b>4</b>	<p>ОК 08 ЛР 9</p>	<p>ОК 08</p>	<p>Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03</p>
	<p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Нормы ГТО</p>	<b>4</b>			
	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>				
<p><b>Основы здорового образа жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. 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</p>					

	стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 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. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.				
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>32</b>			
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>8</b>	ОК 08 ЛР 9	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Нормы ГТО. Подготовка к World Skills: статистические упражнения-прыжки на скакалке				
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>			
	Разучивание техники бега на короткие дистанции, нормы ГТО, Разучивание и закрепление техники бега на средние дистанции нормы ГТО. Разучивание техники бега на длинные дистанции нормы ГТО. Развитие быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. Бег без учета времени, дыхательные упражнения для СМГ*и АФК*. Развитие скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. Развитие выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. Развитие координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. Разучивание техники эстафетного бега. Разучивание техники прыжков в длину нормы ГТО. Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции нормы ГТО. Закрепление техники бега на длинные дистанции норм ГТО. Совершенствование техники бега на короткие и средние длинные дистанции норм ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. Закрепление техники прыжков в длину. норм ГТО Подготовка к World Skills: статистические упражнения-прыжки на скакалке.	<b>8</b>			
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>13</b>	ОК 08 ЛР 9	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02
	<b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи				

	<p>мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Подготовка к World Skills-боковая планка. Правила игры в баскетбол для СМГ* и АФК*.</p>				Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Правила игры в волейбол для СМГ* и АФК*.</p>				
	<p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Правила игры в футбол для СМГ* и АФК*.</p>				
	<p><b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Правила игры в теннис для СМГ* и АФК*.</p>				
	<p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p>	<p><b>13</b></p>			
	<p><b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные и групповые действия игроков. Командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия</p>	<p>3</p>			

	игроков. Двусторонняя игра. Знание правил игры в баскетбол для СМГ* и АФК*.				
	<b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Поддача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Расстановка игроков. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Двухсторонняя игра. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Знание правил игры в волейбол для СМГ* и АФК*.	4			
	<b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые действия). Тактика игры в защите, в нападении (командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Знание правил игры в футбол для СМГ* и АФК*.	3			
	<b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка. Технические приёмы: срезка, накат, поставка. Технические приёмы: сеча. Технические приёмы: топ-спин, топс-удар. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Знание правил игры в теннис для СМГ* и АФК*. Подготовка к World Skills- прыжки на скакалке.	3			
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	4	ОК 08 ЛР 9	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для расслабления мышц ног. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Комплекс упражнений с использованием тренажеров для СМГ*и АФК*. Подготовка к World Skills- отжимание с хлопками. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз (ГТО). Подготовка к World Skills- упражнения для нижнего пресса.				
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4			

	Подготовка к World Skills- отжимание с хлопками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз (ГТО). Подготовка к World Skills- упражнения для нижнего пресса. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантели. норм ГТО. Упражнения со свободными весами: штанги. Упражнения с собственным весом. норм ГТО. Комплексы упражнений для развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Комплексы упражнений для развития определённых мышечных групп. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз (ГТО). Подготовка к World Skills- упражнения для нижнего пресса Подготовка к World Skills- отжимание с хлопками. Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров для СМГ*и АФК*. Круговая тренировка.	4			
<b>Тема 2.5. Кроссовая подготовка</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>7</b>	ОК 08 ЛР 9	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. Нормы ГТО				
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>7</b>			
	Бег по стадиону 1 км. Бег по стадиону 1,5 км. Бег по пересечённой местности до 5 км. норм ГТО. Бег по пересечённой местности до 2, 3, 5 км. Нормы ГТО.	7			
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08 ЛР 9	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 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 виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
<b>В том числе практических и лабораторных занятий.</b>	<b>4</b>			
Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. нормы ГТО	4			
<i>Дифференцированный зачет</i>	<b>1</b>			
<b>Всего</b>	<b>40</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

#### Спортивный зал

- стол для н/тенниса;
- сетка волейбольная;
- мячи баскетбольные резиновые;
- мячи баскетбольные кожаные;
- мячи футбольные;
- баскетбольные щиты;
- лыжи;
- лыжные ботинки;
- лыжные палки;
- груша боксерская 20 кг;
- груша боксерская;
- мячи мини-футбольные;
- мячи волейбольные;
- канат гимнастический;
- маты гимнастические;
- стенка шведская;
- секундомер;
- мячи для метания;
- спортивные снаряды (лавочка, барьеры, тумба);
- кушетка.

#### Спортивная площадка

- турники (разно уровневые перекладины, канат для лазания);
- гранаты для метания;
- яма с песком для прыжков в длину;
- брусья

#### Тренажерный зал

- силовые тренажеры;
- тренажер UORK;
- беговая дорожка;
- грифы;
- блины-утяжелители;
- гантели;
- гири;
- лавки для жима лёжа;
- маты гимнастические;
- шведская стенка;
- пылесос;
- тумбочка;
- вешалка;
- огнетушитель;
- кушетки.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: Уч.мет.пос. / Ю.С.Филиппова - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2020 - 197 с.-(СПО)(П)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p>	<p>правильное понимание о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p>	<p>- письменный опрос (тестовые задания)</p>
<p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>правильное понимание основ здорового образа жизни.</p>	<p>-ведение календаря самонаблюдения.</p>
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>положительная результативность контрольных нормативов</p>	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники бега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>