

**Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Мичуринский агросоциальный колледж»
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
 С.Ю.Гусельникова
« 02 » 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура
специальности
35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования**

РАССМОТРЕНО
На заседании методического совета
Протокол № 1 от 02.09 2024 г.
Председатель  А.В. Свиридов

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Организация-разработчик: Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Мичуринский агросоциальный колледж» (ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)

Разработчик: Манаенков Виктор Анатольевич, преподаватель ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж».

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии специальностей
УГС 23.00.00, 35.00.00

Протокол № 1 от 02.09. 2024 г.

Председатель  С.В. Казанков

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование ПК, ОК	Умения	Знания
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	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; 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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	184
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	172
консультации	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	Теоретические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье.	1	
	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.	1	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Практические занятия	18	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Совершенствование техники высокого старта.	2	
	Совершенствование техники низкого старта.	2	
	Совершенствование техники стартового разгона, финиширования	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	Практические занятия	12	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений на перекладине для развития различных групп мышц.	2	

¹ В соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

	Освоение упражнений с гантелями для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений с гирей для развития различных групп мышц	2	
	Освоение упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка для развития силовой выносливости.	2	
Сдача нормативов		2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		36	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни.	Теоретические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	Критерии эффективности здорового образа жизни. Его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	
	Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология.	1	
Тема 1.2. Лыжная подготовка	Практические занятия	8	
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	ОК 04, ОК 08
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
	Передвижение на лыжах бесшажным ходом.	1	
	Передвижение на лыжах одношажным ходом.	1	
	Овладение коньковым ходом.	2	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки) 10 км (юноши).	1	
Тема 1.3. Спортивные игры.	Практические занятия	24	ОК 04, ОК 08
	Баскетбол:	8	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча.	1	
	Овладение техникой передачи мяча в движении.	1	
	Овладение техникой выполнения штрафного броска.	1	
	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	
	Учебная игра.	2	
	Волейбол:	8	

	Техника безопасности при игре в волейбол. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Учебная игра.	1 1 1 2 1 2	
	Бадминтон: Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон. Овладение техникой подачи. Овладение техникой приема. Освоение и совершенствование приёмов защиты. Освоение и совершенствование тактики нападения. Учебная игра.	8 1 2 1 1 1 2	
Сдача нормативов		2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.2. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Теоретические занятия Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2 1 1	ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		24	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника беговых упражнений, высокий и низкий старт Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный норматив: бег на дистанции 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 2000м. (девушки), 3000 м.(юноши) Контрольный норматив: бег на дистанции 2000м. (девушки), 3000 м.(юноши) Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м. Контрольный норматив: бег на дистанции 1000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив: прыжок в длину с места	11 2 2 1 1 1 1 1 1 1	ОК 04, ОК 08

Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Практические занятия	11	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.	1	
	Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений с резиновыми кольцевыми эспандерами.	2	
	Освоение упражнений с гантелями для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений с гирями для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка для развития силовой выносливости с использованием медбольных мячей.	2	
Сдача нормативов		2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.2. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Теоретические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	1	
	Цели и задачи физической культуры.	1	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		36	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Практические занятия	10	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	Передвижение на лыжах одношажным ходом.	2	
	Овладение коньковым ходом.	2	
	Передвижение по пересечённой местности.	2	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки) 10 км (юноши).	1	
Тема 2.4. Спортивные игры.	Практические занятия	24	ОК 04, ОК 08
	Баскетбол:	8	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча.	1	
	Овладение техникой передачи мяча в движении.	1	
	Овладение техникой выполнения штрафного броска.	2	
	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	1	
	Учебная игра.	2	
	Волейбол:	8	

	Техника безопасности при игре в волейбол.	1	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1	
	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1	
	Учебная игра.	2	
	Бадминтон:	8	
	Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1	
	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	1	
	Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку.	2	
	Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа.	2	
	Учебная игра.	2	
Сдача нормативов		2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Теоретические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	Основы здорового образа жизни.	1	
	Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		20	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Практические занятия	9	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	1	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	1	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	1	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	1	
	Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив.	1	
	Совершенствование техники бега на дистанции 3000 м., контрольный норматив.	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	1	
	Овладение техникой метания гранаты	1	

	Техника метания гранаты, контрольный норматив	1	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	Практические занятия	9	
	Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.	1	
	Освоение упражнений с собственным весом для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений с гантелями для развития различных групп мышц.	2	
	Освоение упражнений с гирями для развития различных групп мышц.	2	
	Круговая тренировка для развития силовой выносливости с использованием медбольных мячей.	2	
Сдача нормативов		2	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Теоретические занятия	2	
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	1	
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		26	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
	Передвижение на лыжах одношажным ходом.	1	
	Овладение коньковым ходом.	1	
	Передвижение по пересечённой местности.	1	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки) 10 км (юноши).	1	
Тема 2.4. Спортивные игры.	Практические занятия		
	Баскетбол:	6	
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча.	1	
	Овладение техникой передачи мяча в движении.	1	
	Овладение техникой выполнения штрафного броска.	1	
	Выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	1	
	Учебная игра.	1	
	Волейбол:	6	

	Техника безопасности при игре в волейбол.	1	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1	
	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	1	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1	
	Учебная игра.	1	
	Бадминтон:	6	
	Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1	
	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	1	
	Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку.	1	
	Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа.	1	
	Учебная игра.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		184	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростометр, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

3. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-

Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

8. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

9. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

10. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. 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>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Текущий контроль: Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Текущий контроль: Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет

² Личностные результаты обучающихся в соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.