

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.15 Мастер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельском хозяйстве.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	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 профессии.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	50
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	28
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	46
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	зачет

## 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, 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24/12</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	<b>8</b>	
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.,	<b>8/4</b>	

	300 м и 500 м, контрольный норматив Практическое занятие 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	1. Техника бега по дистанции	8	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Практическое занятие 6. Разучивание комплексов специальных упражнений Практическое занятие 7. Техника бега по дистанции (беговой цикл) Практическое занятие 8. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	8/4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	8	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие 9. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время, 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши Практическое занятие 10. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Практическое занятие 11. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Практическое занятие 12. Техника метания гранаты	8/4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Игровые виды спорта</b>		<b>12/6</b>	
Тема 3.1. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6	
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок		
	3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача		

	мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		
	4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 13. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, ведения и передачи мяча в баскетболе Практическое занятие 14. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок, перемещения в защитной стойке баскетболиста Практическое занятие 15. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо	6/3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
Волейбол	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	6	
	2. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	3. Техника прямого нападающего удара		
	4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие 16. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Практическое занятие 17. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков, техники нижней подачи и приёма после неё, техники прямого нападающего удара Практическое занятие 18. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача	6/3	

	мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>4/4</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие 19. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	<b>4/4</b>	
	Практическое занятие 20. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>6/6</b>	
<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие 21. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Практическое занятие 22. Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Практическое занятие 23. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	<b>6/6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>50/28</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;
- теннисный стол, сетки, мячи для тенниса;
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;
- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.);

техническими средствами обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **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. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные 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 9785-8114-7558-2.
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3.
3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо /
4. Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 44 с. - ISBN 978-5-8114-7549-0.
5. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо /
6. Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 38 с. - ISBN 978-5-8114-7548-3.
7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 40 с. - ISBN 978-5-8114-6670-2.
8. 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.

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

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



- Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 60 с. - ISBN 978-5-8114-7201-7. - Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 40 с. - ISBN 978-5-8114-6670-2. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
4. 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>
5. 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>
6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 38 с. - ISBN 978-5-8114-7548-3. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>
7. 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 ПРОФобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/77006>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
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 профессии	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.