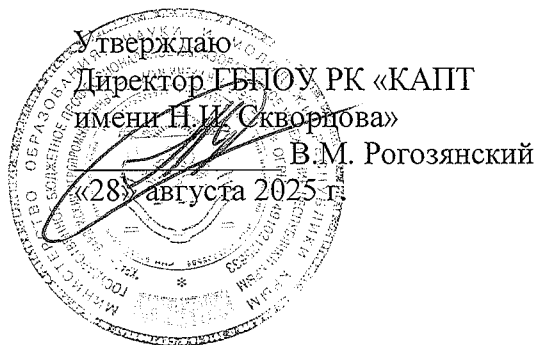


Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым «Красногвардейский агропромышленный техникум
имени Н.И. Скворцова»

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

2025 г.

Рассмотрено
на заседании предметной
(цикловой) комиссии
профессионального цикла
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.
Председатель предметной
(цикловой) комиссии
_____ А.Д. Попова



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства, утвержденного Приказом Минпросвещения России от «24» мая 2022 г. № 355 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства (Зарегистрировано в Минюсте России 24.06.2022 № 68984). (групп № 15, 25, 35, 45)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Красногвардейский агропромышленный техникум имени Н.И. Скворцова».

Разработчик: Дорожкин Владимир Аркадьевич, преподаватель высшей квалификационной категории.

Содержание

№ п/п		стр.
1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

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 примерной образовательной программы 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 дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<i>Код ПК, ОК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
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 СГ. 04 Физическая культура

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	54
в т.ч. в форме практической подготовки	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	52
Промежуточная аттестация (дифференцированный 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. час. / в том числе в форме практической подготовки, акад. час.	Коды компетенций и личностных результатов формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни.	2	ОК 08
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие №1</i> «Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры». <i>Практическое занятие №2</i> «Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра». <i>Практическое занятие №3</i> «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения». <i>Практическое занятие №4</i> «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега». <i>Практическое занятие №5</i> «Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега». <i>Практическое занятие №6</i> «Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты».	10	ОК 08
Тема 1.3. Гимнастика	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие №8</i> «Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ). Принципы подбора и составление комплексов упражнений УТГ. Кувырски».	12	ОК 08

	<i>Практическое занятие №9 «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи)».</i> <i>Практическое занятие №10 «Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре».</i> <i>Практическое занятие №11 «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка».</i> <i>Практическое занятие №12 «Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий».</i> <i>Практическое занятие №13 «Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий».</i> <i>Практическое занятие №14 «Атлетическая гимнастика».</i> <i>Практическое занятие №15 «Выполнение зачетных силовых нормативов».</i>		
Тема 1.4. Баскетбол	Содержание учебного материала	15	
	<i>Практическое занятие №16 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».</i>		ОК 08
Тема 1.5. Волейбол	Содержание учебного материала	15	
	<i>Практическое занятие №17 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».</i>		ОК 08
Промежуточная аттестация			
Всего:		54	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки стойки;

Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений или т.п.);

- гимнастическая перекладина;
- секундомеры;
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, 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.	- способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний - знание составляющих здорового образа жизни; - способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств; - способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных; - способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.	Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание.
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	- составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств; - составление комплекса лечебной физической культуры. проведение подготовительной части занятия; - составление комплекса утренней гигиенической гимнастики; - составление комплекса общеразвивающих упражнений; - выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования; - преодоление полосы препятствий; - контрольные нормативы по разделам программы.	зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика. Участие в соревнованиях.