

Министерство образования Липецкой области
ГОбПОУ «Чаплыгинский аграрный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

социально-гуманитарный цикл

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности **35.02.20 «Технология производства, первичной переработки
и хранения сельскохозяйственной продукции»**

Чаплыгин, 2025

Оглавление

	СТР.
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.20 «Технология производства, первичной переработки и хранения сельскохозяйственной продукции».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. ОК 09. ПК.1.1- ПК.1.6 ПК.2.1- П.2.7	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 (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	170
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Не предусмотрено
контрольные работы	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.	2

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

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Основы физической культуры и спорта		42	
<i>Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	38	ПК 1.1-ПК1.6
	<i>Практические занятия</i>	12	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	2	
	2.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2	
	3. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2	
	4. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2	
5. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа	2		

1	2	3	4
	6. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.	2	
	7. Комплекс упражнений на перекладине.	2	
	8. Ходьба босиком с целью укрепления стопы.	2	
	9. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
	10. Комплекс упражнений для укрепления мышц глаза.	2	
	11. Комплекс упражнений с гантелями, скакалкой.	2	
	12. Ежедневная утренняя гимнастика.	2	
	13. Комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости.	2	
	14. Преодоление полосы препятствий.	2	
	15. Комплекс упражнений для развития силы.	2	
	16. Зачет.	2	
	17. Комплекс упражнений для развития скорости.	2	
	18. Прыжки в длину с места.	2	
	19. Отжимания от пола, планка, приседания.	2	
	<i>Содержание учебного материала</i>	4	
<i>Тема 1.2. Спортивные игры</i>	<i>Практические занятия</i>	4	ПК 1.1-ПК1.6
	1. Баскетбол или стрит-баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	
	2. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач и бросков по кольцу. Правила игры.	2	

1	2	3	4
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность		56	
<i>Тема 2.1. Развитие физических качеств</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	24	ПК2.1-ПК2.7
	<i>Практические занятия</i>	24	
	<i>Развитие силы мышц.</i> 1. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу).	2	
	2. Передвижения в висе и упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	2	

	<p><i>Развитие быстроты.</i></p> <p>3. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м.</p>	2	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<p>4. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.).</p>	2	
	<p>5. Метание малых мячей. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.</p>	2	
	<p>6. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростью направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.</p>	2	
	<p><i>Развитие выносливости</i></p> <p>7. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков.</p>	2	
	<p>8. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.</p>	2	

	9. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности. Марш-бросок на лыжах.	2	
--	--	---	--

1	2	3	4
Раздел 3. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки		28	
<i>Тема 3.1. Спортивные игры</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	28	ПК1.1-ПК2.7
	<i>Практические занятия</i>	28	
	<p><i>Спортивные игры.</i></p> <p>1. <i>Баскетбол или стрит-баскетбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>	2	

1	2	3	4
	<p>2. <i>Волейбол</i>. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>	2	
	<p>3. <i>Футбол</i> или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты.</p>	2	
	<p>4. <i>Футбол</i>. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.</p>	2	
	<p>5. <i>Настольный теннис</i>. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.</p>	2	
	<p>6. <i>Настольный теннис</i>. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Техника игры.</p>	2	
	<p>7. Зачет.</p>	2	
	<p>8. Правила игры баскетбола.</p>	2	
	<p>9. Правила игры стритбола.</p>	2	

	10.Правила игры волейбола.	2	
	11.Правила игры футбола.	2	
	12.Правила игры настольного тенниса.	2	
	13.Правила игры мини-футбола.	2	
	14.Правила соревнований по легкой атлетике.	2	

1	2	3	4
Раздел 4. Введение в профессиональную деятельность		26	
<i>Тема 4.1. Выполнение комплексов упражнений</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	26	ПК2.1-ПК2.7
	<i>Практические занятия</i>	22	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	
	3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2	
	4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	
	5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта.	2	
	6.Комплекс гимнастических упражнений.	2	
	7.Комплекс упражнений на перекладине.	2	
	8.Утренняя гимнастика.	2	
	9.Комплекс упражнений для развития гибкости.	2	
	10.Комплекс упражнений для развития выносливости.	2	
	11.Комплекс упражнений на тренажерах.	2	
<i>Тема 4.2. Специальные двигательные умения и навыки</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ПК2.1-ПК2.7
	<i>Практические занятия</i>	4	
	<i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i>		

1	2	3	4
	1.Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице.	2	
	2.Зачет.	2	
Раздел 5. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		18	
<i>Тема 5.1.Развитие физических качеств</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	18	ПК1.1-ПК2.6
	<i>Практические занятия</i>	18	
	1.Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	
	2.Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом.	2	
	3.Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа.	2	
	4. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки.	2	
	5.Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.	2	
	6. Спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся.	2	
	7.Упражнения с гантелями разного веса.	2	
	8. Комплекс упражнений на перекладине.	2	
	9. Дифференцированный зачет.	2	
Итого:	170		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам: Спортивный зал;

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал:

- стеллаж для инвентаря;
- стойки волейбольные с волейбольной сеткой;
- ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене

(комплект из 2-х ворот с сетками);

- защитная сетка на окна;
- кольцо баскетбольное;
- сетка баскетбольная;
- ферма для щита баскетбольного;
- щит баскетбольный;
- мяч баскетбольный;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный;
- насос для накачивания мячей;
- жилетка игровая;
- щитки футбольные;
- перчатки вратарские;
- свисток;
- секундомер;
- система для перевозки и хранения мячей;
- конус с втулкой, палкой и флажком;
- скамейка гимнастическая универсальная;
- мат гимнастический прямой;
- мост гимнастический подкидной;
- бревно гимнастическое напольное постоянной высоты;
- бревно гимнастическое тренировочное;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая пристенная/перекладина гимнастическая

универсальная (турник);

- перекладина навесная универсальная;

- брусья навесные для гимнастической стенки;
- брусья гимнастические параллельные;
- брусья гимнастические разновысокие;
- кольца гимнастические;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический (с ручками) маховый;
- конь гимнастический прыжковый переменной высоты;
- тумба прыжковая атлетическая;
- доска навесная для гимнастической стенки;
- тренажер навесной;
- канат для лазания;
- скакалка;
- мяч набивной (медбол);
- степ платформа;
- снаряд для функционального тренинга;
- дуги для подлезания ;
- коврик гимнастический;
- стойки для прыжков в высоту;
- планка для прыжков в высоту;
- измеритель высоты установки;
- планки для прыжков в высоту;
- дорожка гимнастическая;
- дорожка для прыжков в длину;
- мяч для метания;
- щит для метания в цель навесной;
- барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский ;
- палочка эстафетная;
- комплект гантелей;
- комплект гирь;
- нагрудные номера ;

- аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи;
- канат для перетягивания ;
- рулетка;
- лыжный комплект;
- обруч гимнастический;
- граната спортивная для метания .

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2023. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2021. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф.образования – М.: Издательский центр «Академия», 2023. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2023. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2023. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков,

Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2023. – 431 с.

2. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2023. – 152 с.

3. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2023. – 224 с.

Интернет-ресурсы:

1.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2.Федеральный портал «Российское образование»:
Web: <http://www.edu.ru>.

3.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4.Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5.Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных

на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела:

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сидя из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена ва-

риативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Итоговая аттестация: дифференцированный зачет.