

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области**  
**«Калининский техникум агробизнеса»**

Документ подписан  
электронной подписью

Сертификат: 00 e1 7a 51 8c f4 4c 83 cc b7 02 a9 b7 08 18 32 85  
Владелец: Потупалов С.А.  
Действителен: с 22 августа 2024 г. по 15 ноября 2025

Утверждено:

приказ № 158 от «31.05» 2024 г

приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 Физическая культура»**

программы подготовки специалистов среднего звена  
для специальности технологического профиля:

**35.02.16. «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»**

на базе основного общего образования,  
с получением среднего общего образования.

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета

*протокол № 9\_ от 31.05.2024 г.*

2024г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УР

 /Пшеничникова Е.В./

«31» мая 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования. Приказ Минобрнауки России от 14 апреля 2022 г. № 235 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 мая 2022 г., регистрационный № 68567);  
и в соответствии с примерной рабочей программой «СГ.00. Физическая культура»;

ОДОБРЕНО на заседании предметно-цикловой комиссии профессионально-технического цикла

Протокол №10, дата «31» мая 2024 г.

Председатель комиссии  Т.Н. Лопасова

Составители (авторы):

Сорокин Юрий Петрович преподаватель учебного предмета «Физическая культура» первой квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
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 образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

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 ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК1.1 ПК2.2	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

### Перечень ОК

Код компетенции	Формулировка компетенции
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
ПК 1.1	Выполнять приёмку, монтаж, сборку и обкатку новой сельскохозяйственной техники, оформлять соответствующие документы
ПК 2.2	Проводить диагностирование неисправностей сельскохозяйственной техники и оборудования

## 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>	108
<b>в т.ч. во взаимодействии с преподавателем</b>	108
в т. ч.:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	102
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного)</i>	1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1		2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			<b>3</b>	
<b>Тема 1.1.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	1	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
	2	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
<b>Тема 1.2.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	1	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
			1	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	2	
Совершенствование		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
		Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового	1	

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	4	ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
	5	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	6	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1	
	7	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1	
<b>Тема 2.3.</b>  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	8	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	
	9	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	
<b>Тема 2.4.</b>  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	10	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	
	11	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	
<b>Тема 2.5.</b>  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	12	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1	
	13	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	
<b>Раздел 3 Волейбол</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b>  Стойки игрока и перемещения.		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	14	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	

Общая физическая подготовка (ОФП)	15	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	ПК 2.2
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	16	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	
	17	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	18	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	
	19	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	20	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1	
	21	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	22	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	
	23	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	
Тема 3.6. Основы методики судейства		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	24	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1	
	25	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1	

<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу		<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	26	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1	
	27	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1	
	28	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	29	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	30	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	
	31	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	32	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	
	33	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	34	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
	35	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	36	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	

бросков. ОФП	37	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
<b>Тема 4.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	38	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
	39	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
	40	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
	41	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
<b>Тема 4.6.</b>  Практика судейства в баскетболе		<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	42	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	
	43	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	
	44	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	
	45	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	
		<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 5.1.</b>  Строевые приемы		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	46	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1	
	47	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1	
<b>Тема 5.2.</b>  Техника акробатических упражнений		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	48	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1	
	49	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1	

<b>Тема 5.3.</b> Гиревой спорт		<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
	50	Практическое занятие. Комплексы упражнений с гантелями, гириями.	1	
	51	Практическое занятие. Комплексы упражнений с гантелями, гириями.	1	
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	52	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	1	
	53	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	1	
<b>Тема 5.3</b> Упражнения на бревне (девушки).		<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
	50	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	51	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	52	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
	53	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися		<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
	54	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	
	55	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	
	56	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	1	
	57	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	1	
	58	Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	
	59	Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1	

		<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	60	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	61	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	
	62	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
	63	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 6.1.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	64	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
	65	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	
<b>Тема 6.2.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
Подачи		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	66	Практическое занятие. Отработка подач	1	
	67	Практическое занятие. Отработка подач	1	
<b>Тема 6.3.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
Нападающий удар		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	68	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1	
	69	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1	
<b>Тема 6.4.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
Судейство соревнований по бадминтону		<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	70	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	
	71	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 7.1.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	10	
Настольный теннис		<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	72	Обучение тактическим и техническим действиям, подаче	1	
	73	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и	1	

		ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		ОК 04
	74	Практическое занятие.. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
	75	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов	1	
	76	Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра Изучение Практическое занятие элементов стола и ракетки	1	
	77	Изучение Практическое занятие элементов стола и ракетки	1	
	78	Изучение Практическое занятие элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	
	79	Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	
	80	Изучение Практическое занятие элементов стола и ракетки	1	
	81	Практическое занятие.. Изучение элементов стола и ракетки.	1	
		<b>Раздел 8.Кроссовая подготовка</b>	14	
		<b>Содержание учебного материала</b>	14	
		<b>В том числе практических занятий</b>	14	
<b>Тема 8.1.</b>	82	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	1	ОК 04
Кроссовая подготовка	83	Передвижение по пересечённой местности. Кроссовая подготовка	1	ОК 08
	84	Передвижение по пересечённой местности. Кроссовая подготовка	1	ПК 1.1
	85	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	1	ПК 2.2
	86	Передвижение по пересечённой местности. Кроссовая подготовка.	1	
	87	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	1	
	88	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	1	
	89	Передвижение по пересечённой местности. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км	1	
	90	Передвижение по пересечённой местности. Кроссовая подготовка.	1	
	91	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону.	1	
	92	Передвижение по пересечённой местности.	1	
	93	Передвижение по пересечённой местности. Кроссовая подготовка	1	
	94	Бег по пересечённой местности до 5 км	1	
	95	Передвижение по пересечённой местности. Кроссовая подготовка	1	
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>12</b>	
<b>Тема.9.1.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	12	

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	96	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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2
	97	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	1	
		<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	98	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
	99	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
	100	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	101	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	102	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	
	103	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	
	104	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
	105	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
	106	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	107	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
		<b>108 Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>		

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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеется**

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки); - спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура для студ. учреждений сред.и проф. образования 1-е издание Борисова М.М. Губжоков З.Б. Издательский центр «Академия 2024
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### **3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

##### **3.2.4. Интернет-ресурсы:**

- <https://profspo.ru/>
- <https://edusar.soiro.ru/my/>
- <https://urait.ru/>
- <https://kalininsk-agro.ru/biblioteka/>

## 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>		
<p><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 профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p style="text-align: center;">ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2</p>	<p>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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><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 профессии/ специальности.</p> <p style="text-align: center;">ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2</p>	<p>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 профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>