

Министерство образования и науки Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

по профессии

35.01.27 МАСТЕР СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Канск, 2025г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
гуманитарного цикла
Протокол № 4 от 01.04 2025г.
Председатель методической комиссии
М. О.С. Мельникова

Разработана на основе федерального
государственного образовательного
стандарта по профессии 35.01.27 Мастер
сельскохозяйственного производства

СОГЛАСОВАНА
Заместителем директора
по учебной работе
О.А. Рейнгардт
«01» апреля 2025г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем Стефанюк В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.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

Код ПК, 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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	40
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме зачёта (3 семестр), дифференцированного зачета (4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа 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
Раздел 1. Легкая атлетика			16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разгон	Содержание			ОК 08
	1.	Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого старта.		
	2.	Овладение техникой прыжка челночного бега		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники стартового разгона Совершенствование техники финиширования Бег 100м на результат Челночный бег 3х10 на результат		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа:		-	
Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	Содержание			ОК 08
	1.	Овладение техникой прыжка в длину с места		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Совершенствование техники прыжковых упражнений Прыжок в длину с места на результат Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		4	

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.3 Метание гранаты.	Содержание		OK 08
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Обучение технике метания гранаты.		
	4. Правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Совершенствование техники метания гранаты с места Совершенствование техники метания гранаты с разбега Метание гранаты на результат.	3	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.4. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание		OK 08
	1. Овладение техникой бега по дистанции.		
	2. Овладение техникой метания гранаты		
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Совершенствование бега на дистанции Совершенствование техники переменного бега Выполнение КН.: 1000 метров Выполнение КН.: 3000 метров	5	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Раздел 2. Баскетбол		12	OK 08
Тема 2.1. Техника владения мячом	Содержание		
	1. Овладение техникой приемов в баскетболе.		
	2. Овладение техникой выполнения общих физических упражнений.		

	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
		Зачёт	1	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия Совершенствование техники выполнения финтов, передач мяча. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.	2	
		Самостоятельная работа	-	
		Контрольные работы	-	
Тема 2.2. Тактика командных действий в защите		Содержание		OK 08
	1.	Овладение тактикой командных действий в защите прессингом.		
	2.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	3.	Овладение техникой выполнения специальных физических упражнений.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия Обучение технике зонного прессинга. Совершенствование техники зонного прессинга. Совершенствование техники накрывания мяча.	3	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.3. Тактика командных действий в нападении		Содержание		OK 08
	1.	Овладение техникой командных действий в нападении.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», штрафной бросок.		
	3.	Овладение техническими элементами баскетбола в учебной игре.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча. Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок.	3	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.4. Совершенствование		Содержание		OK 08
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		

техники владения баскетбольным мячом	2.	Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
	3.	Овладение техническими элементами баскетбола в учебной игре.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольного норматива: «ведение – 2 шага – бросок». Учебная игра с заданиями.		3		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа.		-		
Раздел 3. Волейбол			12		
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание				ОК 08
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.			
	2.	Овладение техникой выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.			
	3.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Совершенствование техники передач мяча на месте и после перемещения.		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа		-		
Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание			ОК 08	
	1.	Овладение техникой подачи мяча.			
	2.	Техника владения мячом в учебной игре.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи. Учебная игра с заданиями.		2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа		-		

Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание			ОК 08
	1.	Овладение техникой нападающего удара.		
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники нападения и защиты в игровой ситуации.		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа		-	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание			ОК 08
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Совершенствование техники владения мячом в волейболе. Тест: передача мяча над собой снизу, сверху. Тест: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с заданием.		5	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа		-	
Дифференцированный зачёт			1	
Итого			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

универсальный спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

оборудование:

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, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

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 и электронные издания

Основная литература

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: Учебник / В.И. Лях — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-099581-8. — URL:<https://book.ru/books/951356>. - Текст: электронный.

Электронные образовательные ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
6. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
7. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
8. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
9. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- 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.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.Метание гранаты	32	30	28
ДЕВУШКИ			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6.Сгибаие рук в упоре	15	12	10
7.Метание гранаты	18	15	12

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ
ПРИЕМОВ
ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

№ п/п	Тесты	Оценка 5			
		5	4	3	
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения			
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения			

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ
ПРИЕМОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	5
3	10	5