

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области

«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



Утверждаю

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации

Е.В. Карпичев

«31» января 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **СГ.04 Физическая культура**

по профессии среднего профессионального образования

35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Профиль: технологический

Форма обучения – очная

Гатчина

2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики: преподаватель физической культуры высшей категории:  
Тимофеев С.С.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>

# 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 35.01.27 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	38
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
Практические занятия	38
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	*

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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 здорового образа жизни.</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Понятие о здоровом образе жизни. Физкультура и спорт в жизни человека.	1	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>38 / 38</b>	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие 1 «Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры»	1	
	Практическое занятие 2 «Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра»	1	
	Практическое занятие 3 «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения».	1	
	Практическое занятие 4 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега».	1	
	Практическое занятие 5 «Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега».	1	
	Практическое занятие 6 «Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты ».	1	
<b>Тема 3 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	

	Практическое занятие 8 «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки».	1	
	Практическое занятие 9 «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусках (сгибание разгибание в упоре, махи)».	1	
	Практическое занятие 10 «Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре».	1	
	Практическое занятие 11 «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка».	1	
	Практическое занятие 12 «Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий».	1	
	Практическое занятие 13 «Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий».	1	
	Практическое занятие 14 «Атлетическая гимнастика».	1	
	Практическое занятие 15 «Выполнение зачетных силовых нормативов»	1	
<b>Тема 4 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	
	Практическое занятие 16 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».	14	
<b>Тема 5 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие 17 Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».	10	
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет.</b>		1	
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

универсальный спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

оборудование: оборудование для занятий гимнастикой - стенки гимнастические, канаты для лазания, бревно напольное, козел гимнастический с креплением, конь гимнастический с креплением, маты, мостики гимнастические подпружиненные, скамейки гимнастические, обручи гимнастические, брусья мужские (параллельные), скакалки взрослые, перекладина гимнастическая универсальная; Легкоатлетическое оборудование - гранаты легкоатлетические, барьеры легкоатлетические, секундомеры электронные, мячи для метания; Настольный теннис - теннисные столы, ракетки, мячи для пинг-понга; Волейбол - мячи волейбольные классные, мячи волейбольные Микасса, мячи волейбольные кожаные, мячи волейбольные нитевые; Баскетбол - мячи баскетбольные резина, мячи баскетбольные кожа, кольца баскетбольные на амортизаторе, щиты навесные; Гандбол и футбол - ворота для гандбола складные, сетки для гандбольных ворот, мячи мини-футбольные, мячи футбольные кожа, мячи для футзала; Атлетика - гантель разборные, штанга тренировочные, гири; Зимний инвентарь - лыжи беговые (комплект: лыжи, крепления, палки), ботинки лыжные, учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; Стойки для обводки (конус с отверстиями), тоннели с обручем.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки 9655 кв. м.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

2 **Аллянов, Ю.Н.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.- 3-е изд., испр.- Москва : Юрайт, 2020.- 493 с.- (Профессиональное образование)

Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448586>

3 **Виленский, М.Я.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2020.- 214 с.- (ТОП-50).

Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Спортивные новости – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
2. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа <https://o-gto.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul>	<p>Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний.</p> <p>Знание составляющих здорового образа жизни.</p> <p>Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств.</p> <p>Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных.</p> <p>Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.</p>	Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание.
<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</li></ul>	<p>Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств.</p> <p>Составление комплекса лечебной физической культуры.</p> <p>Проведение подготовительной части занятия.</p> <p>Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Контрольные нормативы по разделам программы.</p>	зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика. Участие в соревнованиях.