

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НЕФТЕКУМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»**



**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Директор ГБПОУ НРПК**  
**Лесняк Н.В.**  
**«31» августа 2023 г**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

Профессия: 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для профессий среднего профессионального образования:

**35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства**

Организация-разработчик: Нефтекумский региональный политехнический колледж

Разработчик: Касимов Ренат Теналиевич, руководитель физического воспитания высшей категории,

Рассмотрена и одобрена профессиональным методическим объединением педагогов физического воспитания, ОБЖ и БЖ

Протокол заседания № 1 от «30» августа 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины СГ.04 Физическая культура СГ.04 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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 зоны риска физического здоровья для профессии средства профилактики перенапряжения.

ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Всего</b>	<b>42</b>
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Практические занятия	38
Консультации	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Формирование компетенций
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>17</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	ЛР1,2,3,4,5,6,8,9, 10,12, ОК 08
	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	1	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Проведение квалифицированными рабочими самостоятельно подготовленных комплексов	4	
	Оздоровительные и профилированные методы физического	2	
	Профилактика профессиональных заболеваний	2	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей	4	
	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия	2	
	Оценка собственного физического развития, функционального состояния, подготовленности по средствам тестов и проб	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>		<b>15</b>	
Тема № 2.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	ЛР1,2,3,4,5,6,8,9,

Мини-футбол	Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам	1	10,12, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	Освоение техники перемещений по полю, техники ведения и	2	
	Освоение техники ударов по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой,	2	
	Освоение техники приёма мяча: ногой, головой	2	
	Освоение техники ударов по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2	
	Освоение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)	2	
	Освоение технико-тактических действий игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	Учебная игра	2	
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1 Профессионально прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ЛР1,2,3,4,5,6,8,9, 10,12, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1	

Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>1</b>	
<b>Всего:</b>	<b>42</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Ноутбук ASUSX553XMCeleron 2.6 Ghz/2 GB/500 GB-1шт.

Стол теннисный Olimpik с сеткой-2 шт.

Мостик гимнастический подкидной усиленный (4 пружины)-1 шт.

Конь гимнастический-1 шт.

Козел гимнастический – 2 шт.

Бревно напольное-1 шт.

Перекладина высокая (раскладная)-1 шт.

Маты гимнастические – 10 шт.

Канат для лазанья – 2 шт.

Канат для перетягивания-1 шт.

Комплект оборудования для занятий баскетболом, волейболом, мини-футболом, настольным теннисом

Брусья параллельные-1 шт.

Гиря чугунная 16 кг-1 шт.

Комплект оборудования для занятий прыжками в высоту с разбега

Мячи волейбольные – 8 шт.

Мячи баскетбольные – 6 шт.

Мячи футзальные – 6 шт.

Скамейки гимнастические – 7 шт.

Учебно-наглядный стенд «Информация»

#### **Тренажёрный зал**

Спортивные тренажёры- 26 шт.

Учебно-наглядный стенд «Спорт –это здоровье»

#### **Открытая спортивная площадка**

Баскетбольная площадка;

Волейбольная площадка;

Спортивный городок-:

-перекладина высокая-6 шт.

-брусья параллельные-2 шт.

-шведские стены-2 шт.

-тренажеры для ног-3 шт.

-тренажёры для рук-3 шт.

-штанги -3 шт.

#### **Открытый стадион**

МБУ «СОК «Старт» НГО СК:

Футбольное поле (поле для минифутбола, беговые дорожки, полоса препятствий, площадка для игровых видов спорта, гимнастические турники, яма для прыжков в длину, сектор для метания)

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

##### **Интернет ресурсы**

1. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н. Физическая культура: учебник. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник «Издательство „Спорт“», 2016
3. Ямалетдинова Г. А.. Педагогика физической культуры и спорта .Учебное пособие. Екатеринбург. Издательство Уральского университета 2014.
4. Назаркина Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях внедрения ФГОС. Методические рекомендации. Москва: ТВТ Дивизион, 2014
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Знать: - О роли физической культуры в профессиональном развитии человека.	Владеет знаниями в области физической культуры в контексте профессионального саморазвития и самосовершенствования.	Устный опрос Оценивание результатов выполнения практических работ Наблюдение за выполнением практических работ
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
Уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой и подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов по изучаемым темам.	Применяет умения, навыки в вопросах укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Разрабатывает, подготавливает, проводит фрагмент или занятие по изучаемым и заданным темам.	Оценивание результатов выполнения практических работ Наблюдение за выполнением практических работ Оценивание контрольных испытаний (тестов) Итоговое тестирование

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	16 17	4,4 и выше	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3 5,0-5,2	6,1 и ниже
2	Челночный бег	16 17	7,3 и выше	8,0-7,7 7,0-7,5	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7 8,2-8,7	9,7 и ниже
3	Прыжки в длину с	16 17	230 и выше	195-210 205-220	180 и ниже	210 и выше	170-190 170-190	160 и ниже
4	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
5	Наклон вперед из положения	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (за 1 мин)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ ПО ППФП**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Комплексно -силовое упражнение (кол-во раз)	56	52	48	36	32	28
2	Челночный бег 10*10, сек	25	26	27	30	32	34