

**Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Сабинский аграрный колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 35.02.16 ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕМОНТ  
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ТЕХНИКИ И ОБОРУДОВАНИЯ**

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.16 эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

**Согласована**  
Заместитель директора по ТО  
*Ибрагимов* Р.М.Ибрагимов  
31 август 2021 г.

Рассмотрена на заседании ПЦК  
протокол №1 от 25.08.2021 г

**Утверждаю**  
Директор ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж»  
*Бикмухаметов* З.М.Бикмухаметов  
31 август 2021 г.



**Составитель:** преподаватель ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж» Фасхиев Ильгам Миннезахматович

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	14
<b>5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.16 эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

### 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общегуманитарному и социально-экономическому циклу.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Результатам освоения рабочей программы является овладение обучающимися общими компетенциями.

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **160 часов**, в том числе:

практические занятия обучающегося **160 часов**;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>160</b>
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	
<b>Во взаимодействии с преподавателем в том числе :</b>	
<b>Всего учебных занятий</b>	<b>160</b>
<b>Теоретического обучения</b>	
<b>Лабораторных и практических занятий</b>	<b>160</b>
<b>Курсовые работ( проектов)</b>	
<b>По практике производственной и учебной</b>	
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</li> </ol>		
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
	<b>Практические занятия</b>	20	2
	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;		
	2. бег 100 м, ,		
	3. эстафетный бег 4×100 м,		
	4. эстафетный бег 4×400 м;		
	5. эстафетный бег 4×800 м		
	6. бег по прямой с различной скоростью		
	7. равномерный бег на дистанцию 3000 м .		
	8. Высокий старт		
	9. Низкий старт		
	10. стартовый разгон,		
	11. финиширование		
	12. эстафетный бег 4×100 м,		
	13. эстафетный бег 4×400 м;		
	14. эстафетный бег 4×800 м		
	15. Бег по прямой с различной скоростью		2
	16. равномерный бег на дистанцию 3000 м .		
	17. бег 100 м, ,		
	18. бег 100 м, ,		
19. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование			

	20. бег 100 м,		
<b>Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту</b>	<b>Практические занятия</b>	10	2
	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Прыжки в высоту способом «прогнувшись»		
	4. Прыжки в высоту способом «прогнувшись»		
	5. Прыжки в высоту способом перешагивания,		
	6. Прыжки в высоту способом перешагивания		
	7. Прыжки в высоту способом перекидной.		
	8. Прыжки в высоту способом перекидной.		
	9. Прыжки в высоту способом «ножницы»,		
	10. Прыжки в высоту способом «ножницы»,		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений.			
<b>Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра</b>	<b>Практические занятия</b>	10	2
	1. Метание гранаты		
	2. Метание гранаты		
	3. Метание гранаты		
	4. Метание гранаты		
	5. Метание гранаты		
	6. Толкание ядра		
	7. Толкание ядра		
	8. Толкание ядра		
	9. Толкание ядра		
	10. Толкание ядра		
<b>Самостоятельная работа :</b> 1. Скоростно – силовая подготовка 2. равномерный бег на дистанцию 3000 м			

<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>29</b>	<b>2</b>
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	<b>Практические занятия</b>	13	
	1. Упражнения в паре с партнером,		
	2. Упражнения в паре с партнером,		
	3. упражнения с гантелями .		
	4. упражнения с гантелями		
	5. упражнения с набивными мячами		
	6. ОРУ с набивным мячом		
	7. ОРУ с мячом		
	8. ОРУ с мячом		
	9. ОРУ		
	10. ОРУ		
	11. ОРУ		
	12. ОРУ		
	13. ОРУ		
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Практические занятия</b>	16	2
	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	2. Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	3. упражнения на внимание		
	4. Упражнения для коррекции зрения.		
	5. висы и упоры,		
	6. висы и упоры		
	7. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	8. Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	9. Упражнения на внимание		
	10. Упражнения для коррекции зрения.		
	11. Кувырок вперед		
	12. Кувырок назад		
	13. Слитные упражнения		
	14. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		



	15. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	16. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка.</b>		<b>40</b>	
	<b>Практические занятия</b>	40	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование лыжных ходов.</li> <li>2. Совершенствование подъемов.</li> <li>3. Совершенствование спусков с горы.</li> <li>4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> <li>5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.</li> <li>6. Коньковый ход.</li> <li>7. Практические ходы.</li> <li>8. Подвижные игры на лыжах.</li> <li>9. Попеременные ходы.</li> <li>10. Одновременный ход.</li> <li>11. Переход с одного хода на другой.</li> <li>12. Коньковый ход.</li> <li>13. Спуски с поворотами со склона.</li> <li>14. Спуски с торможением.</li> <li>15. Прохождение дистанции с переменной скоростью. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.</li> <li>16. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.</li> <li>17. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</li> <li>18. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> <li>19. Сдача на оценку техники лыжных ходов.</li> <li>20. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</li> </ol>		

<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>47</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	18	2
	1. Исходное положение (стойки),		
	2. Перемещения, передача		
	3. Подача.		
	4. Прием мяча снизу двумя руками,		
	5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием		
	6. Мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,.		
	7. Техника безопасности игры.		
	8. Совершенствование силовой подачи		
	9. Совершенствование приемов мяча		
	10. Совершенствование нападающего удара		
	11. Совершенствование блокирования одиночного		
	12. Совершенствование блокирования группового		
	13. Приемы мяча от сетки		
	14. Совершенствование скидки одной рукой		
	15. Совершенствование скидки двумя руками		
	16. Тактика защиты и нападения.		
	17. Привитие судейских навыков.		
18. Индивидуальные приемы на площадке.			
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	19	2
	1. Ловля и передача мяча, ведение мяча.		
	2. Броски мяча в корзину с места		
	3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват		
	4. Броски мяча в корзину в движении		
	5. Броски мяча в корзину в прыжке		
	6. приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения,		

	7. тактика защиты.		
	8. игра по правилам		
	9. игра по правилам		
	10. игра по правилам		
	11. ловля и передача мяча		
	12. броски мяча		
	13. накрывание		
	14. защита кольца		
	15. перехват мяча		
	16. Основные направления развития физических качеств.		
	17. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	18. Учебно- тренировочные игры.		
	19. Техника бросков с места с различных дистанций.		
<b>Тема 3.3. Футбол</b>	<b>Практические занятия</b>	10	2
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
	2. Движения, удары головой на месте и в прыжке.		
	3. Техника игры вратаря, ,.		
	4. Отбор мяча, обманные		
	5. Остановка мяча ногой, грудью		
	6. Тактика защиты		
	7. Игра по правилам		
	8. Игра по правилам		
	9. Игра по правилам		
	10. Тактика нападения		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>160</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Для реализации программы имеется спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- брусья параллельные;
- штанга; гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;
- стойки финишные;
- рулетка металлическая;
- эстафетные палочки;

Лыжный инвентарь: лыжи беговые с креплениями; ботинки лыжные; палки лыжные;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетки волейбольные;
- ворота для игры в футбол;
- насосы; свистки судейские; стойки для обводки; часы секундомеры;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева.—6-е изд., стер.—.:Издательский центр «Академия», 2013.—304с.

**Дополнительные источники:**

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2008- 156 с.
2. Назаренко Л.А. Оздоровительные основы физических упражнений. - Владос., 2010 -240 с.
3. Бутин И.М. Физическая культура. 10-11 классы. - Владос., 2010 - 208 с.

## Раздел 4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

### 4.1. Общие компетенции

	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<p><b>Умения:</b> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p><b>Знания:</b> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	<p><b>Умения:</b> определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p><b>Знания:</b> номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>

ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<b>Умения:</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		<b>Знания:</b> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		<b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	<b>Умения:</b> грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
		<b>Знания:</b> особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	<b>Умения:</b> описывать значимость своей профессии (специальности)
		<b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности)
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	<b>Умения:</b> соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)
		<b>Знания:</b> правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	<p><b>Умения:</b> 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><b>Знания:</b> 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</p>
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	<p><b>Умения:</b> применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p><b>Знания:</b> современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p>
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	<p><b>Умения:</b> понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p><b>Знания:</b> правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общепотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p>



ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	<p><b>Умения:</b> выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования</p> <p><b>Знание:</b> основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты</p>
-------	---	---

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания</b>		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
<b>Умения:</b>		
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 специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

\_\_\_\_\_ ЛИСТОВ



Директор ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж»

*Бикмухаметов З.М.*

Бикмухаметов З.М./