

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанский авиационно-технический колледж имени П.В. Дементьева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**  
для профессии

35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Казань

2023

ОДОБРЕНО  
Цикловой комиссией  
Общеобразовательных и  
общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 0  
от 26.04. 2023г.

Председатель  
Л.Т. Фазлиева 26.04.23  
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

Составлена в соответствии с требованиями  
основной профессиональной образовательной  
программы ФГОС СПО по профессии 35.01.27  
Мастер сельскохозяйственного производства  
(приказ Министерства РФ № 355 от 24 мая  
2022 г.) и на основе примерной рабочей  
программы учебной дисциплины СГ.04  
Физическая культура

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по научно-методической работе

В.В. Халуева 10.05.23  
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебной работе

Э.Р. Соколова 17.05.23  
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

Разработчик (и): преподаватель КАТК  
(должность)

А.М. Гильманов . 26.04.23  
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

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

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства и относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### **уметь:**

- 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;

### **знать:**

- 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.

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций, результатов воспитания:

**ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>40</b>
в том числе в форме практической подготовки:	38
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	
практические занятия	38
Консультации	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08. ЛР 9
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни.	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08. ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b> (в форме практической подготовки)	<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</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08.

<b>Гимнастика</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b> (в форме практической подготовки)	<b>8</b>	ЛР 9
	Практическое занятие 8 «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки».	<b>1</b>	
	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</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08. ЛР 9
<b>Баскетбол</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b> (в форме практической подготовки)	<b>12</b>	
	Практическое занятие 16 «Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».	12	
<b>Тема 5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08. ЛР 9
<b>Волейбол</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b> (в форме практической подготовки)	<b>12</b>	
	Практическое занятие 17 Правила игры. Совершенствование техники игры. Учебные игры по упрощенным правилам».	12	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	



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

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

Оборудование кабинета:

Спортивный зал: - спортивный инвентарь:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- скакалки, обручи;
- мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, для мини-футбола, футбола, для гандбола, регби;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные, гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные, волейбольная, для ворот мини-футбольных;
- стойки волейбольные;
- ворота для мини-футбола;
- стол для настольного тенниса;
- ракетки для н/тенниса;
- лыжи;
- спортивный конь;
- гири, гантели;
- тренажер электронный лазерный стрелковый.

#### **3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины**

**Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.) (в электронном формате) 2020 г.

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

Результаты обучения	Основные показатели результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>УМЕНИЯ</b>		
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств.</li> <li>- Составление комплекса лечебной физической культуры.</li> <li>- Проведение подготовительной части занятия.</li> <li>- Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Составление комплекса общеразвивающих упражнений.</li> <li>- Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования.</li> <li>- Преодоление полосы препятствий.</li> <li>- Контрольные нормативы по разделам программы.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения практических заданий</li> <li>- выполнение комплекса ОРУ.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<b>ЗНАНИЯ</b>		
<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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний.</li> <li>- Знание составляющих здорового образа жизни.</li> <li>- Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств.</li> <li>- Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения практических заданий</li> <li>- выполнение комплекса ОРУ.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>Дифференцированный зачет</p>

<p>физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>- Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.</p>	
<b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</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</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- выполнения практических заданий</p> <p>- выполнение комплекса ОРУ.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>		
<p><b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p> <p>предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>–Оценивать собственные продвижения, личностного развития;</p> <p>–Демонстрировать навыки здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.</p> <p>–Ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>-беседа,</p> <p>-участие в спортивных соревнованиях</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>дифференцированный зачет</p> <p>-портфолио;</p>