


БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ- ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДЕНО


Председатель учебно-методической комиссии
БГМТ-филиала ФГБОУ
ВО Оренбургский ГАУ
Вандышев Ю.В.

«20» февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 10 месяцев

Бузулук, 2025 г..

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации 14.04.2022 г., приказ № 235 и зарегистрированным в Минюсте России 24.05.2022 г., № 68567.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

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 освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

-основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки -176 часов

Самостоятельная учебная работа-2 часа

Всего учебной нагрузки – 174 часа

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе

Личностные результаты реализации программы воспитания

Код	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР 2	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 4	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР 5	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 6	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 8	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 9	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Объем образовательной нагрузки	176	32	44	28	34	22	16
Самостоятельная учебная работа	2	-	-	-	-	2	-
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	174	32	44	28	34	20	16
В том числе:							
лекции, уроки	-	-	-	-	-	-	
практические занятия	174	32	34	28	34	20	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3-8 семестре							

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура (II курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1 Легкая атлетика		16		
Тема 1.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.5 Прыжки в длину с места и с разбега.	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,	1,2,3

			ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	
Тема 1.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 1.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Раздел 2 Гимнастика		16		
Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

Тема 2.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Промежуточная аттестация- 3 семестр- дифференцированный зачет				
Раздел3 Спортивные игры		34		
Тема 3.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	4	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.4 Техника нападающего удара	Разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	4	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06,	1,2,3

			ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	
Тема 3.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	4	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	4	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.12 Совершенствование	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом.	4	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,	1,2,3

техники владения футбольным мячом.	Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.		ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	
Раздел 4 Виды спорта по выбору		10		
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	4	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Промежуточная аттестация -4 семестр-дифференцированный зачет				
Всего		76		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура (III курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 5		16		

Легкая атлетика				
Тема 5.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.5 Прыжки в длину с места и с разбега..	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперед, 2-3 шага вперед). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 5.8 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

Раздел 6 Гимнастика		12		
Тема 6.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	1	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	1	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	1	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	1	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 6.8 ОФП	Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание	2	ОК01,ОК02,ОК04	1,2,3

	и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз)		,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	
Промежуточная аттестация -4 семестр-дифференцированный зачет.				
Раздел 7 Спортивные игры		24		
Тема 7.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.2 Поддача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Поддача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.7 Броски мяча с места в	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06,	1,2,3

движении, штрафные.	прыжке, «крюком» добивание мяча.		ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	
Тема 7.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.10 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 7.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Раздел 8 Виды спорта по выбору:		10		
Тема 8.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3

Тема 8.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 8.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	4	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Промежуточная аттестация -5 семестр-дифференцированный зачет				
Всего		62		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура (IV курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции и личностные результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел9 Легкая атлетика		10		
Тема 9.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 9.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 9.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06,	1,2,3

	движении шагом и бегом		ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	
Тема 9.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 9.5 Прыжки в длину с места и с разбега..	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперёд, 2-3 шага вперёд). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Раздел 10 Гимнастика		12		
Тема 10.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 10.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК01,ОК02,ОК04,ОК05,ОК06,ОК08 ЛР 1-6,8-	1,2,3

			10, 12, 14	
Самостоятельная учебная работа изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.		2		
Промежуточная аттестация -7 семестр-дифференцированный зачет				
Раздел 11 Спортивные игры		8		
Тема 11.1 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 11.2 Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 11.3 Футбол. Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды. Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	4	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Раздел 12 Виды спорта по выбору:		8		
Тема 12.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 12.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК01,ОК02,ОК04, ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8-	1,2,3

			10, 12, 14	
Тема 12.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Тема 12.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК01,ОК02,ОК04 ,ОК05,ОК06, ОК08 ЛР 1-6,8- 10, 12, 14	1,2,3
Промежуточная аттестация -8 семестр-дифференцированный зачет				
Всего		38		

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально- техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Мячи бадминтонные -2 шт., мячи волейбольные-10 шт., мячи баскетбольные -5 шт., мячи футбольные-3 шт., скакалки-8 шт., теннисные столы-2 шт., теннисные шары-11 шт., теннисные ракетки- 4 шт., гимнастические маты-11 шт., гранаты -7 шт.; волейбольные сетки-1 шт., баскетбольные корзины-2 шт., гири- 4шт.; гимнастическая перекладина -2 шт.; гимнастический мост-2 шт.; гимнастический «Козел» -1 шт.; велосипед -1 шт., канат-1 шт.

игровое поле с воротами – 1, беговая дорожка- 315 м, гимнастическая перекладина – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., яма для прыжков.

Помещение для самостоятельной работы : стулья, столы на 10 мест, ПК – 1 шт. с выходом в Интернет

3.2 Информационное обеспечение обучения

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1.Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Л. Колдаков [и др.]; под редакцией В.Л. Колдакова. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 148 с. - (Профессиональное образование). - Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт:

<https://urait.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-556261#page/1>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 450 с. - (Профессиональное образование). - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт:

<https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
Знания:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	текущий контроль: устный опрос.
- основы здорового образа жизни	текущий контроль: устный опрос.
	дифференцированный зачет

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации 14.04.2022 г., приказ № 235 и зарегистрированным в Минюсте России 24.05.2022 г., № 68567.

Разработал:  Полторацкий А.С.
подпись

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 4 от «18» 02 2025г.

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.
подпись

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала

Протокол № 4 от «20» 02 2025г.

Председатель учебно-методической комиссии  Вандышев Ю.В.