

**Приложение 2. Программы учебных дисциплин
к ОПОП-П по профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 «Физическая культура»
Профессия 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	3
3.	Условия реализации учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства..

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах ¹
Объем образовательной программы учебной дисциплины	32
в т.ч. в форме практической подготовки	30
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	30
Самостоятельная работа *	—
Промежуточная аттестация	**

¹ Минимальный объем часов для образовательных программ со сроком обучения 10 месяцев

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч ²	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1-2	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
1	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» В том числе практических занятий Самостоятельная работа обучающихся*	1	ОК 04 ОК 08
2	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля В том числе практических занятий Самостоятельная работа обучающихся*	1	
3-8	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		6	
3-4	Тема 2.1.	Содержание учебного материала	1	

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических занятий	1	ОК 04 ОК 08
		Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 2.2.	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
5-6	Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических занятий	1	ОК 04 ОК 08
		Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 2.4.	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
7-8	Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	2	
		Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
9-14	Раздел 3. Волейбол		6	
9-10	Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
		Самостоятельная работа обучающихся*		

	Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
11-14	Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	-	
		Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	-	
		Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	-	
		Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
		Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	-	
		Практическое занятие. Игра по правилам	-	
		Самостоятельная работа обучающихся*		
15-18	Раздел 4. Баскетбол		4	
15-16	Тема 4.1.	Содержание учебного материала	2	
		В том числе практических занятий	1	

	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		ОК 04 ОК 08
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
17-18	Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	-	
		Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	-	
		Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
		Практическое занятие. Игра по правилам		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
19-22	Раздел 5. Гимнастика		4	
19-20	Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 5.2.	Содержание учебного материала	1	

	Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий	1	ОК 04 ОК 08
		Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
21-22	Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
		Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	-	
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
		Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
		Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-	
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
		Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	-	
		Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	-	
		Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	-	
		Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической	-	

		гимнастике. ППФП		
		Самостоятельная работа обучающихся*		
23-26	Раздел 7. Настольный теннис		1	ОК 04 ОК 08
	Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	1	
		В том числе практических занятий	1	
		Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
		Самостоятельная работа обучающихся*	-	
27-30	Раздел 9. Лыжная подготовка²		4	ОК 04 ОК 08
	Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	4	
		В том числе практических занятий	4	
		Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	
		Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1	
		Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1	
		Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
		Самостоятельная работа обучающихся*		
31-32	Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	ОК 04 ОК 08
	Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	-	
		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	-	
		Средства, методы и методики формирования профессионально значимых		

² При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

		двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
		В том числе практических занятий	2	
		Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	-	
		Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
		Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
		Самостоятельная работа обучающихся*		
	Промежуточная аттестация		**	
	Всего:		32	

. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

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). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.