

Министерство образования и науки Челябинской области  
филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения  
«Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

от 30 мая 2024 г. № 250о/д

директор ГБПОУ «ТТТ»

Д.А.Корюхов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*СГ.04 Физическая культура*

*по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства*

с. Октябрьское, 2024г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии: по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Организация-разработчик:  
Филиал ГБПОУ Троицкий технологический техникум» в с.Октябрьское

Разработчики:  
Кламм А.В., преподаватель физ.воспитания в филиале ГБПОУ  
«Троицкий технологический техникум» с.Октябрьское

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 10 от «23» мая 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 6
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 13
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 15

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена при наличии среднего (полного) общего образования. Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, базируется на знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения предшествующих дисциплин: ОД.09 Физическая культура.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
-основы здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурнооздоровительную 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;</li><li>- взаимодействовать с коллегами.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</li><li>- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.</li></ul>

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>36</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>36</b>
в т. ч.	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	-
практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Профессионально-ориентированное содержание (практическая подготовка)</b>	<b>6</b>
в т. ч.	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	6
<b>Промежуточная аттестация – зачет, диф.зачет.</b>	<b>2</b> <small>(из практических занятий)</small>

**2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины:  
Физическая культура**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч</b>	<b>Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Введение в предмет</b>			OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
<b>Основы здорового образа жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Цель, задачи курса дисциплины «физическая культура». Правила поведения на уроках по ф.к., инструктаж по мерам безопасности. Гигиенические требования.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Биоритмы. Правильное питание. Режим труда и отдыха. Сон.</p> <p>Вредные привычки и их влияние на организм человека. Влияние курения, алкоголя, наркотиков на органы человека.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Построение занятий. Самоконтроль при занятиях. Средства восстановления. Массаж, самомассаж.</p>	<b>2</b>	2
<b>Раздел 1 Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1 Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения, прыжки)</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p> <p>Волейбол как учебный раздел. Сущность и правила игры. Типы стартовых стоек. Ходьба и бег в волейболе.</p> <p>Перемещение и выбор места для выполнения конкретного технического приёма.</p>	<b>2</b>	OK 04, OK 06, OK 07, OK 08

	Скачок.		
	Чередование бега с ускорениями. Челночный бег.		
	Выполнение перемещений с другими техническими приёмами.		
<b>Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	OK 04, OK 06, OK 07, OK 08

<b>Прием мяча. Подачи</b>	Верхняя передача. Передачи на собой. Передачи в стену. Передачи партнеру.		OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
	Нижняя передача и нижний прием мяча. Прием мяча одной рукой.		
	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи.		
	Сочетание различных технических приёмов. Совершенствование приёмов в учебной игре.		
<b>Тема 4.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Обучение прямому нападающему удару. Техника разбега, толчка, ударное действие по мячу, приземление.		
	Боковой нападающий удар. Обводящий удар. Скидка. Совершенствование прямого нападающего удара.		
	Нападающий удар с укороченной передачи. Нападающие удары из зоны «2», «3», «4»		
	Совершенствование нападающих ударов. Применение изученных приёмов в игре.		
<b>Тема 4.4 Взаимодействие игроков в нападении. Организация атакующих действий. Комбинационная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Игра в три передачи. Организация нападения через пасующего находящегося в зоне «3», «2», «4».		
	Прием подачи, организация атаки. Совершенствование в учебной игре.		

<b>Тема 4.5 Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Блокирование. Страховка за блоком. Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча от подачи. Приём мяча от нападающего удара.	<b>2</b>	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> Командные тактические действия в защите. Защита со страховкой центральным игроком зоны «6». Страховка игроками зоны 1 или 5. Выполнение учебных нормативов.	<b>2</b>	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>2</b>
<b>Тема 5.1. Упражнения на низкой и высокой перекладине</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Низкая перекладина: техника подъёма в упор махом одной, толчком другой. Техника оборота на перекладине.		
	Высокая перекладина: Вис. Размахивание в висе. Обучение технике подъема переворотом. Подъем разгибом.		
	Обороты на перекладине. Совершенствование изученных приёмов. Гимнастические комбинации на снарядах.		
<b>Тема 5.2. Опорные прыжки через коня в ширину и длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок в длину (конь в длину 115см., мостик сбоку)		
	Прыжок ноги врозь(конь в длину 115-125см, юноши) толчком о дальнюю часть коня.		
	Консультации		
<b>Раздел 6. Мини-футбол</b>			<b>14</b>
<b>Тема 6.1. Передачи мяча и остановки. Передачи различными частями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Передачи внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней частью подъёма.		

<b>стопы. Игра головой. Передачи в одно касание (без остановки)</b>	Передачи мяча головой. Удары серединой лба. Боковой частью лба. Учебная игра.		
	Передачи мяча в двойках, тройках. Техника остановок мяча ногой, бедром, грудью. Совершенствование в игре	2	
<b>Тема 6.2. Ведение мяча. Передачи после ведения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Ведение мяча ногой. Сочетание бега и ударов. Ведение по прямой. Ведение по дуге.		
	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание скорости бега с изменением направления.		
	Сочетание ведения мяча с передачами.	2	
<b>Тема 6.3 Удары мяча. Штрафные и свободные удары</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Техника ударов по мячу ногой. Послеударные действия. Разбег постановка опорной ноги, последний шаг, ударное действие. Штрафные и свободные удары.		
	Изучение ударов по мячу головой. Прямые и резаные удары. Совершенствование в игре.		
	Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся навстречу мячу. Удары по прыгающему навстречу мячу. Удары с лета. Учебная игра	2	
	Консультации		
<b>Тема 6.4. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие в двойках, тройках. Учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 04, OK 06, OK 07, OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Обучение индивидуальным тактическим действиям: открывание, ложный увод, создание численного большинства		
	Обводка и финты. Внезапные смены скорости, направления. Финты с наступлением и переступанием.	2	
	Групповые тактические действия «стенка», «скрещивание», «пропускание мяча», «смена мест».	2	
<b>Тема 6.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 04, OK 06,
<b>Организация защитных действий.</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		OK 07, OK 08
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	

<b>Совершенствование в игре</b>	Индивидуальные действия в защите: закрывание, перехват и отбор мяча, преследование игрока с мячом и без мяча, страховка. Учебная игра.	2	
	Выполнение учебных нормативов.	2	
	<b>Консультации</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Канат подвесной для лазания
- Мат паролоновый
- Обруч гимнастический
- Скалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Коврики для аэробики и шейпинга
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А. А. Бишаева.

Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2020.-320 с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>.

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией

А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Итоговый контроль: Зачет</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения учебной дисциплины должны позволять, проверять у обучающихся не только сформированность усвоенных знаний, освоенных умений, но и развитие общих компетенций.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля оценки</b>
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участие в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов ее достижения.	Выбор и применение методов и способов решения поставленных задач.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях,

	Оценка эффективности и качества выполнения.	внеклассической деятельности.
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, ответственность за результаты своей работы.	Организация самостоятельных занятий при изучении данной дисциплины.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеклассической деятельности.
Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Эффективный поиск необходимой информации по данной дисциплине. Использование различных источников, включая электронные.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеклассической деятельности.
Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеклассической деятельности.

#### 4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники:

- Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2020. 304 с.
- Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2020. 176 с.

##### Дополнительные источники:

- В.И. Лях. Физическая культура. 10-11кл. – М.: Просвещение 2020 г. 114 с.
- Сальников А. Физическая культура. Конспект лекций. – М.: Приор, 2020. 119 с.
- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2020. 336 с.