

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Томский политехнический техникум»  
(ОГБПОУ «ТПТ»)  
Александровский филиал  
Областного государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения «Томский политехнический техникум»  
(АФ ОГБПОУ «ТПТ»)

“Утверждаю”

Заведующий АФ ОГБПОУ «ТПТ»



Ахмадиева А.С.

2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии

**35.01.27 МАСТЕР СЕЛЬСКОГОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА**

с.Александровское

2024

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) **35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства**, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.05.2022 г. № 355 и в соответствии с Примерной основной образовательной программой по программе профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства (Приказ ФГБОУ ИРПО №П-256 от 29.07.2022)

**Разработчики:**

Пимчёнок Елена Николаевна, преподаватель АФ ОГБПОУ «Томский политехнический техникум».

Программа рассмотрена на заседании Методического объединения АФ ОГБПОУ «Томский политехнический техникум» (протокол от 18 июня №17).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

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

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

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

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни
ПК 1.1 – ПК 1.4 ПК 2.1- ПК 2.4	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в профессиональном развитии человека

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины (всего)</b>	32
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>28</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	26
<b>Самостоятельная учебная работа</b>	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК 1.1 – ПК 1.4 ПК 2.1 – ПК 2.4
	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма	2	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК 1.1 – ПК 1.4 ПК 2.1 – ПК 2.4
	<b>Практическое занятие 2.</b> Упражнения на развитие выносливости	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда	2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 8 ПК 1.1 – ПК 1.4 ПК 2.1 – ПК 2.4
	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков		

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Практическое занятие 4.</b> Кросс по пересеченной местности	1	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Бег на 150 м в заданное время	1	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Челночный бег 3x10	1	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Метание гранаты в цель	1	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Метание гранаты на дальность	1	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	1	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	1	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Упражнения на снарядах	1	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Ходьба по гимнастическому бревну	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Упражнения с гантелями	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Упражнения на гимнастической скамейке	1	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Акробатические упражнения	1	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Упражнения на гимнастической стенке	1	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Преодоление полосы препятствий	1	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Выполнение упражнений на развитие быстроты движений	1	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Броски мяча в корзину с различных расстояний	1	
<b>Самостоятельная учебная работа</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>32</b>	

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

**3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрен спортивный зал.**

Оборудование спортивного зала:

Щит баскетбольный игровой (комплект); мяч баскетбольный, мяч волейбольный, сетка волейбольная. Тренажерный зал для силовых упражнений. Лыжи – 15 шт., Стеллаж для хранения лыж – 1шт., Ботинки лыжные – 15 шт.

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

##### **3.2.1. Основная литература**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 17.06.2024)

2. 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, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 17.06.2024)

##### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 173 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471782> (дата обращения: 17.06.2024)

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 17.06.2024)



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	демонстрирует понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; соблюдает принципы здорового образа жизни	Оценка результатов выполнения практических заданий
основы здорового образа жизни	демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни; обосновывает целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	осуществляет правильный выбор и грамотное применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения практических заданий