

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области  
«Москаленский профессиональный техникум»

Рассмотрено  
на заседании ПЦК  
Протокол № 6  
от «18» февраля 2025г.  
Кливер Я.Я.

Утверждаю:  
Директор БПОУ МПТ  
Н.В. Кудрявцев  
«19» февраля 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

---

Специальность 35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники  
и оборудования

р.п. Москаленки 2025г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ04. Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 14.04.2022 г. № 235, и с учетом примерной образовательной программы СПО, по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, укрупнённой группы 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

о

**Организация разработчик:** бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Москаленский профессиональный техникум»

**Разработчики:**

Каримова Мадина Зайнышевна, преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....             | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..  | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.. | 12 |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ.04 Физическая культура

#### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, укрупнённая группа 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

**1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Особое значение 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

| Код ПК, ОК | Умения  | Знания  |
|------------|---|---|
| ОК 08      | 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 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--|-------------------------|
| <b>Объём образовательной нагрузки</b>  | <b>176</b>              |
| <b>Всего занятий</b>   |                         |
| в том числе:   |                         |
| лабораторные работы  |                         |
| практические занятия   | 174                     |
| Консультации   |                         |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет (8 семестр)</b> | 2                       |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч | Коды компетенций и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|--|
| 1   | 2   | 3   |  |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   |   | <b>2</b>  |  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.   |
|   | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  |   |  |
|   | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств   |   |  |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | -   |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>   | -   |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>44/44</b>  |  |
| <b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>16</b>   | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.   |
|   | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта   |   |  |
|   | 2. Техника прыжка в длину с места   |   |  |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   |   |  |
|   | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив |   |  |

<sup>1</sup> В соответствии с Приложением 3 ПООП.

|   |  |              |                                    |
|---|--|--------------|------------------------------------|
|   | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив   |              |                                    |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>  | -            |                                    |
| <b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>16</b>    | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|   | 1. Техника бега по дистанции   |              |                                    |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |              |                                    |
|   | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени   |              |                                    |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>  |              |                                    |
|   | -  |              |                                    |
| <b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Метание снарядов. | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b>    | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|   | 1. Техника бега на средние дистанции.  |              |                                    |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |              |                                    |
|   | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.:<br>500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>Техника метания гранаты<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив |              |                                    |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>  |              |                                    |
|   | -  |              |                                    |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |  | <b>40/40</b> |                                    |
| <b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b>    | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|   | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места   |              |                                    |

|  |  |           |                                    |
|--|--|-----------|------------------------------------|
| мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |                                    |
|  | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                 |           |                                    |
|  | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                      |           |                                    |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>  |           |                                    |
| <b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок                          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b> | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|  | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».        |           |                                    |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |                                    |
|  | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места                 |           |                                    |
|  | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок |           |                                    |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>  |  |           |                                    |
| <b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|  | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу                   |           |                                    |
|  | 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  |           |                                    |
|  | 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре   |           |                                    |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |                                    |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу                    |  |           |                                    |
| Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста   |  |           |                                    |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>  |  |           |                                    |
| <b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|  | 1. Техника владения баскетбольным мячом  |           |                                    |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |                                    |
|  | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо             |           |                                    |
| Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре  |  |           |                                    |

|  |  |              |                                    |
|--|--|--------------|------------------------------------|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>  |              |                                    |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>  |  | <b>40/40</b> |                                    |
| <b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b>    | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|  | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками   |              |                                    |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |              |                                    |
|  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.<br>Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.<br>Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков |              |                                    |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>  |              |                                    |
|  | -  |              |                                    |
| <b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b>    | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|  | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё  |              |                                    |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |              |                                    |
|  | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё   |              |                                    |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>  |              |                                    |
| <b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>     | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|  | 1. Техника прямого нападающего удара   |              |                                    |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |              |                                    |
|  | Отработка техники прямого нападающего удара  |              |                                    |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>  |              |                                    |
| <b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным                           | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>     | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|  | 1. Техника прямого нападающего удара   |              |                                    |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  |              |                                    |
|  | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём   | <b>8</b>     |                                    |

|  |   |              |                                    |
|--|---|--------------|------------------------------------|
| мячом  | контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе  |              |                                    |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>   | -            |                                    |
| <b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>                          |   | <b>12/12</b> |                                    |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <b>Содержание учебного материала</b>  | -            | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|  | <b>1. Техника коррекции фигуры</b>  |              |                                    |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | <b>12</b>    |                                    |
|  | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций   | <b>12</b>    |                                    |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>   | -            |                                    |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>                                     |   | <b>36/36</b> |                                    |
| <b>Тема 6.1.</b> Лыжная подготовка                                     | <b>Содержание учебного материала</b>  | -            | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
|  | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).   |              |                                    |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | <b>36</b>    |                                    |
|  | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br>Катание на коньках.<br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | <b>36</b>    |                                    |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>   | -            |                                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |   | <b>2</b>     |                                    |
| <b>Всего:</b>  |   | <b>176</b>   |                                    |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

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

Реализация программы дисциплины требует наличия

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- гимнастическая стенка;
- козел гимнастический;
- перекладине гимнастическая;
- канат для лазания;
- маты гимнастические;
- скакалка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- комплект щитов баскетбольных с кольцами;
- мяч баскетбольный;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- ворота для мини-футбола;
- сетка для ворот мини-футбола;

Технические средства обучения:

- ноутбук.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. **Основные источники:** Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> .

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> .

4. 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> .

5. 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>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Спортивные новости – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

2. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа

<https://o-gto.ru/>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>  |
|---|--|---|
| <b>Знания:</b>  |  |   |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения   | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.                                    | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование  |
| <b>Умения:</b>  |  |   |
| 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 специальности | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |