


Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по ТО  
 Ахметшина А.Д.  
«02» 02 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины СГ.04 Физическая культура адаптивная  
для специальности

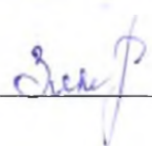
35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования

Мамадыш  
2024

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (Приказ Министерства просвещения РФ от 14 апреля 2022 г. N 235, Зарегистрировано в Минюсте РФ 24.05.2022 г. N 68567) и с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

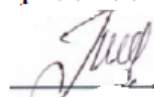
Обсуждена и одобрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
социально гуманитарных дисциплин

Разработал преподаватель:

 Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1  
«28 » августа 2024 г.

Председатель ПЦК

 / Т.Н. Миннахметова/

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**  
Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарных дисциплин ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.07 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК-4, ОК-6, ОК-8.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК4,ОК6,ОК8	<ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать работу коллектива и команды;</li><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять стандарты антикоррупционного поведения</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><li>- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</li><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	72
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	70
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	70
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет за счет часов учебной дисциплины</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<b>Раздел. 1</b> <b>Тема: Легкая атлетика</b>	Лекционная занятия. Личная и общественная гигиена.	16 ч	ОК4 ОК6 ОК8	Зо 04.01 Зо 06.01 Зо 08.01 Уо 04.01 Уо 06.02 Уо 08.01
	Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции. Обучение техники низкого старта.			
	Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Обучение техники бега по прямой. Финиширование.			
	Разминочный бег .ОРУ. СБУ. Обучение передачи эстафетной палочки , Контрольный старт на 100 метров.			
	Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.			
	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольные старт на 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши).			
	Разминочный бег .ОРУ. СБУ. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции .			
	Разминочный бег .ОРУ. СБУ. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции .			
	Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Обучение техники прыжка в длину с разбега. ( разбег, толчок, фаза полета, приземление)			
	Разминочный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			

	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. (лапта).			
	Специальная физическая подготовка .Контрольные нормативы. Разминочный бег. ОРУ. СБУ.			
	Обучение техники тройного прыжка. Подвижные игры.			
<b>Тема: Баскетбол</b>	Обучение ведения мяча. Учебная игра.	22 ч	ОК4 ОК6 ОК8	Зо 04.01 Зо 06.01 Зо 08.01 Уо 04.01 Уо 06.02 Уо 08.01
	Обучение передачи мяча. Учебная игра.			
	Обучение финтам. Специальная упражнения для развития ловкости. Учебная игра.			
	Совершенствование ведения, передачи мяча и финты. Учебная игра.			
	Обучение ведения мяча и 2 шага бросок в корзину. Учебная игра.			
	Обучение выполнения штрафного броска. Учебная игра.			
	Обучения броска мяча с 5 точек.( 3-х очковые)			
	Обучения броска мяча с 5 точек.( 3-х очковые)			
	Сдача нормативов по ОФП. Прыжок в длину с места. Подтягивание(юн.), отжимание от пола (дев.).Упражнения на гибкость.			
	Обучение индивидуальным тактическим действиям.			
	Обучение приемам техники и индивидуальным защитным действием			
	Обучение стойке и передвижениям защитника и			

	совершенствованием их.			
	Обучение приемам овладение мячом.			
	Обучение групповым и командным тактическим действиям.			
	Обучение системе быстрого прорыва и совершенствование ее.			
	Обучение системе позиционного нападения и совершенствование ее.			
	Обучение взаимодействия с центровым, располагающимся перед линией штрафного броска.			
	Обучение системе личной защиты и совершенствование ее.			
	Обучение личному прессингу.			
	Обучение зонной защите и совершенствование ее.			
	Сдача контрольных нормативов.			
	Сдача контрольных нормативов по ОФП.			
<b>Тема: Волейбол</b>	Игра с мячом одного игрока.	16 ч	ОК4 ОК6 ОК8	Зо 04.01 Зо 06.01 Зо 08.01 Уо 04.01 Уо 06.02 Уо 08.01
	Игра с мячом двух игроков.			
	Подготовка к нижней передаче.			
	Подготовка к нижней подаче.			
	Подготовка к верхней подаче.			
	Подготовка к верхней передаче.			
	Подготовка к подводящим играм.			
	Обучение технике владения мячом. Подача. Передачи.			
	Техника нападения. Нападающий удар.			

	Техника защиты .Прием мяча. Блок.			
	Техника нападения.			
	Упражнения для совершенствования подачи.			
	Обучения передаче.			
	Упражнения для совершенствования второй передачи.			
	Обучение нападающему удару.			
	Упражнения для совершенствования нападающего удара.			
	Обучение технике защиты.			
	Обучение приему подачи.			
	Обучение приему нападающего удара.			
	Упражнения для совершенствования приема подачи.			
	Обучение блокированию.			
	Упражнения для совершенствования блокирования.			
	Упражнения для совершенствования действий в защите.			
	Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.			
	Выполнение удара с заниженной , короткой передачи.			
	Упражнения для обучения и совершенствование техники блокирование.			
	Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с выполнением одиночного блокирования			

	Сдача контрольных нормативов.			
<b>Тема: Мини-футбол</b>	Обучение техники передачи мяча в одиночку.	6 ч	ОК4 ОК6 ОК8	Зо 04.01 Зо 06.01 Зо 08.01 Уо 04.01 Уо 06.02 Уо 08.01
	Обучение техники передачи мяча в кругу.			
	Обучение удара внешней частью подъема.			
	Обучение удара пяткой.			
	Обучение удара по катящемуся мячу.			
	Обучение удара с полулета.			
	Обучение остановка мяча подошвой.			
	Контрольные зачеты.			
<b>Тема: Легкая атлетика</b>	Обучение метание гранаты.	10 ч	ОК4 ОК6 ОК8	Зо 04.01 Зо 06.01 Зо 08.01 Уо 04.01 Уо 06.02 Уо 08.01
	Подвижные игры.			
	Зачет. Метание гранаты. Учебная игра.			
	Обучение метание копья. Подвижные игры .			
	Обучения толкания ядра. Подвижные игры.			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2		
<b>Всего:</b>		<b>72ч</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Кабинет «Спортивный зал»**

общая площадь спортивного зала- 288 кв. м

Количество единиц спортивного инвентаря 51 шт.

Баскетбольные кольца 2 шт.

Футбольные ворота 2 шт.

Волейбольная сетка 1 шт.

Волейбольные мячи 10 шт.

Баскетбольные мячи 10 шт.

Футбольные мячи 1 шт.

Шведская стенка 1 шт.

Гимнастические скамейки 10 шт.

Перекладины 4 шт.

Гимнастические маты 10 шт.

Теннисные столы- 2 шт., длина-274

оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности  
35.02.07 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Размер спортивного зала – 24x12, стенка гимнастическая маты гимнастические, канат, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб.пособе для студентов Ю.Д. Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич и др. Под ред. Ю.Д.Железняка-М.: Издательский центр «Академия», 2002. -384 с.

#### 3.2.3. Дополнительные источники

1. «Консультант Плюс»

2. Электронные книги.

3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКСЫ  
Методические рекомендации- <http://diplomba.ru/work/48782>,  
<https://quickloto.ru/christmas-crafts-with-their-hands/complex-of-yelling-with-the-ball-general-development-exercises-with-the-ball/>, <http://ped-kopilka.ru/blogs/marija-aleksandrovna-kuznecova/oru-s-gimnasticheskim-obruchem.html>, <https://helpiks.org/1-87683.html>.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</li> <li>- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</li> <li>- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul>	<p>Отметка по физкультуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности ,достигнутые учеником не в данный момент а з а определенное время. Достижения в обучении физкультуре во многом зависят от заинтересованности учеников ,физических способностей и их активности</p>	<p>Для оценки достижений учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока</p>