

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Валдайский аграрный техникум»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебно-методической работе

С.О.Иванова

2024 год.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ. 04 «Физическая культура»»**

по специальности **35.01.27**

«Мастер сельскохозяйственного производства»

**Рассмотрено**  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от 30 августа 2024 г.

Валдай

2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ**

# 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 общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

Учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
------------	--------	--------

ОК 04. ОК 06. ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</li> <li>- проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</li> <li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;</li> <li>- пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.</li> </ul>
----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	38
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	36
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	2

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

Порядковый номер	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Введение</b>			<b>4</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	
	<b>Тема 1.1. Значение физического воспитания для будущей профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		Оформить отчет о практическом занятии №1
<b>1</b>		<b>Практическое занятие № 1</b> Теоретические сведения.	2		
<b>2</b>		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Значение физического воспитания	2		Составить доклад на тему: Значение физического воспитания
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>30</b>		
	<b>Тема 2.1. Повторение техники специальных подготовительных упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	
<b>3</b>		<b>Практическое занятие № 2</b> Повторение техники специальных упражнений.	2		Оформить отчет о практическом занятии №2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		
	<b>Тема 2.2. Контрольный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	
<b>4</b>		<b>Практическое занятие № 3</b> Контрольный бег	2		Оформить отчет о практическом занятии № 3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		
	<b>Тема 2.3 Контрольно-аттестационный урок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	
<b>5</b>		<b>Практическое занятие № 4</b> Контрольно-аттестационный урок.	2		Оформить отчет о практическом занятии № 4
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		
	<b>Тема 2.4. Изучение техники низкого старта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	
<b>6</b>		<b>Практическое занятие № 5</b> Совершенствование техники низкого старта.	2		Оформить отчет о практическом занятии № 5

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		
7	<b>Тема 2.5. Повторение техники прыжков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 6
		<b>Практическое занятие № 6</b> Повторение техники прыжков.	2		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		
8	<b>Тема 2.6. Изучение техники высокого старта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 7
		<b>Практическое занятие № 7</b> Повторение техники бега на повороте. Повторение техники бега на вираже.	2		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		

6

9	<b>Тема 2.7. Изучение техники бега на повороте дорожки (вираже)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 8
		<b>Практическое занятие № 8</b> Совершенствование техники высокого старта.	2		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		
10	<b>Тема 2.8. Изучение техники метания гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 9
		<b>Практическое занятие № 9</b> Изучение техники метания гранаты.	2		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		
11	<b>Тема 2.9. Изучение техники метания в цель и на дальность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 10
		<b>Практическое занятие № 10</b> Повторение техники метания в цель и на дальность.	2		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		
12	<b>Тема 2.10. Повторение техники метания в цель и на дальность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 11
		<b>Практическое занятие № 11</b> Совершенствования техники метания в цель и на дальность	2		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		
13	<b>Тема 2.11. Совершенствование техники метания мяча в цель</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 12
		<b>Практическое занятие № 12</b> Совершенствование техники метания мяча в цель.	2		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0		
	<b>Тема 2.12.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04.	

14	Повторение бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 13 Повторение бега на короткие дистанции.	2	ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 13
		Самостоятельная работа обучающихся	0		
	Тема 2.13. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 14
15		Практическое занятие № 14 Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений	2		
		Самостоятельная работа обучающихся	0		
	Тема 2.14. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 15
16		Практическое занятие № 15 Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4х9 (с кубиками); 3х10. Развитие скорости. Развитие двигательных качеств.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся	0		
	Тема 2.15. Совершенствование скоростносиловых способностей	Содержание учебного материала	2	ОК 04. ОК 06. ОК 08.	Оформить отчет о практическом занятии № 16
17		Практическое занятие № 16 Совершенствование скоростно-силовых способностей.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся	0		
Промежуточная аттестация			2		
Всего:			36		

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

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

«Спортивный зал», оснащенный оборудованием:

- брусья разновысокие -1шт.
- щиты баскетбольные с кольцами – 4 шт.;
- стенки гимнастические ( пролеты) 8 шт.;
- скамейки гимнастические- 6 шт.;
- маты гимнастические -6 шт.;
- канат подвесной для лазания -1шт.;
- козел гимнастический- 2 шт. ;
- конь гимнастический -1 шт.;
- мостики деревянные -3шт.;
- канат для перетягивания-1шт.;
- обручи-10 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гранаты 500 и 700 г-10 шт.;
- ядро 4 кг-1 шт.;
- лыжи беговые с креплениями- 15пар.;
- палки лыжные -15пар;
- ботинки лыжные-15 пар;
- мячи футбольные -2шт.; -
- мячи баскетбольные – 8
- шт.; -мячи волейбольные -
- 8 шт.; -сетки
- волейбольные –2 шт.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин,

Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Профессиональное образование

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. —

Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Профессиональное образование). —

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы) 3.2.3.**

#### **Дополнительные источники**

1. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 48 с.

2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. А. Ямалетдинова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Профессиональное образование).

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
----------------------------	------------------------	----------------------

<p><b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний,</b></p> <p>- характеристика базовых видов двигательной деятельности; - основы теории и методики обучения базовым видам двигательной деятельности; - содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурноспортивной деятельности и воспитательной работы в коллективах занимающихся; - условия, необходимые для обучения базовым видам двигательной деятельности.</p>	<p><b>Критерии оценки дифференцированного зачета</b></p> <p><b><u>Оценка 5(отлично):</u></b></p> <p>- теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b><u>Оценка 4(хорошо):</u></b></p> <p>- теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Зачет</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>Практическое выполнение</p> <p>Судейская практика.</p> <p>Выполнение тестовых упражнений</p>
<p><b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений,</b></p> <p>- использовать различные техники, методики обучения и тренировки базовых видов (гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, спортивных и подвижных игр). - методически грамотно организовывать спортивные соревнования для лиц с ограниченными возможностями, судейство соревнований;</p> <p>- использовать оборудование, необходимое для различных базовых видов двигательной деятельности с учетом их особенностей эксплуатации;</p> <p>- изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся адаптивной физкультурно-спортивной деятельностью с позиций достижений специальной психолого-педагогической</p>	<p><b><u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u></b></p> <p>- теоретическое и практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p><b><u>Оценка 2(неудовлетворительно):</u></b></p> <p>- теоретическое и практическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>

<p>науки и использовать полученную информацию в работе с ними; - применять нормативно-</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

правовую документацию, регламентирующую профессиональную деятельность; - выбирать оптимальные методы и средства решения профессиональной задачи.		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура», имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей слушателей и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре слушателей, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная оценка.

Положительная оценка должна быть выставлена также слушателю, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Слушатели, выполнившие необходимые задания и требования, получают положительную оценку по дисциплине за текущий семестр.

## 5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись	Номер и дата распорядительного документа о принятии изменений