

**Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Коми-Пермяцкий агротехнический техникум»**

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

**Специальность 19.02.12 Технология продуктов питания животного  
происхождения**

**2024**

Рассмотрена  
ПЦК общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 1 от 29 апреля 2024 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ Е.И.Хозяшева

Утверждена  
Зав. учебной частью  
\_\_\_\_\_ С.А.Иутина  
30 апреля 2024 г.

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Коми-Пермяцкий агротехнический техникум»

**Разработчик:** Вотинов М.В., преподаватель ГБПОУ «Коми-Пермяцкий агротехнический техникум»

# **1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы СПО**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

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

### **1.2.1. Цель дисциплины**

Основной целью дисциплины является формирование физической культуры личности обучающихся в процессе овладения ими основами физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и профессионально-прикладной направленностью. Такая целевая установка ориентирует педагогический процесс на уроках и вне учебных занятиях на подготовку выпускников к предстоящей жизнедеятельности, а также организацию и проведение на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих задач: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Достижение цели и задач обеспечивается решением следующих конкретных задач:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и воспитание умений применять их в различных условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности и спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самопознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению.

Критерием оценки работы по физической культуре являются ежедневные ( в том числе самостоятельные) занятия, а итоговым показателем её эффективности-уровень физической подготовленности учащихся, высокая работоспособность в труде и учёбе.

Студенты, выполняющие рабочую программу, оцениваются по трём разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям является регулярность посещения учебных занятий.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. в таблице учебные нормативы).

Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже «удовлетворительно»).

### 1.2.2 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 174 часа, в том числе:

- самостоятельной работы обучающегося – 4 часа,
- обязательной учебной нагрузки обучающегося - 170 часов.

### 1.3. Общие и профессиональные компетенции

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского</li> </ul>

	<p>действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебноисследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных</p>

	<p>педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть навыками учебноисследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебноисследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</li> </ul>

		<p>работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия		
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре		
ПК 1.3. Проводить производственную гимнастику, физкультминутки и т.д.		

## 2. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>174</b>
<b>в т.ч.</b>	
теоретическое обучение	170
самостоятельная работа	4
практические занятия (практико-ориентированное содержание)	0
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>		
<b>Тема 1.2.Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе</b>	<b>Содержание</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.</li> <li>2. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов</li> <li>3. Система спортивных студенческих соревнований внутри училищных и краевых соревнований</li> <li>4. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных</li> </ol>		



		занятий		
<b>Тема 1.3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1.	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом		
	2. 3.	Самоконтроль, его основные методы, показатели Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом		
<b>Тема 1.4. Основы методики развития способностей человека</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1.	Повышения работоспособности человека. Формы проявления способности человека		
	2. 3.	Методы развития Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>46</b>	
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции (500 м.. 1000 м.).	6	
	2.		4	
	<b>Практические занятия</b>		9	
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции Выполнение общих физических упражнений Совершенствование знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	3	
	2.		3	
	3.		3	
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (60 м., 100 м.)	2	

	2.	Выполнение специальных и подводящих	2	
	3.	упражнений Выполнение бега с низкого старта(на старт, внимание, марш)	2	
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения низкого старта и финиширования	1	
	2.	Повторный бег с низкого старта 3-5раз по 20-30м. с финишированием на ленточку	1	
	3.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Ножницы».	1	
	2.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1	
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Совершенствование техники прыжков в длину, с места и с разбега(способом «согнув ноги»)	2	
	2.	Техника прыжка в длину с места	2	
	3.	Многократные прыжки через препятствия	2	
	4.	Повышение уровня ОФП	2	
	5.	Закрепление занятий пол правилам судейства по прыжкам в длину с разбега	1	
	6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат	1	
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Совершенствование техники метания гранаты с места с 3-5шагов	2	
	2.	Совершенствование метания гранаты с определенного разбега на технику и результат	2	

	3.	Совершенствование метания гранаты в цель	1	
	4.	Преодоление полосы препятствий	1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>31</b>	
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Овладение и закрепление техникой владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе	2	
	2.	Закрепление техники стоек и перемещений волейболиста	2	
	3.	Развитие общей выносливости	2	
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Совершенствование нижней прямой подачи	2	
	2.	Совершенствование верхней прямой подачи	2	
	3.	Учебная игра	2	
	4.	Подачи мяча через сетку на точность в зону 1, 5, 6.	1	
	5.	Совершенствование приема с подачи	1	
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре	3	
	2.	Выполнение на результат передачу и прием мяча в парах через сетку	2	
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	6	
2.	Подачи мяча через сетку на результат	4		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>36</b>	
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Овладение техникой перемещений и остановок	2	
	2.	Совершенствование выполнения поворотов на месте без мячей и с мячами	2	
	3.	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных приемов	2	
	<b>Практические занятия</b>		8	

	1.	Выполнение техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОРУ	2	
	3.	Учебная игра	2	
	4.	Повышение уровня ОФП	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Выполнение техники владения мячом (высоким, низким, средним)	2	
	2.	Совершенствование техники выполнения ловли и передачи мяча	2	
	3.	Учебная игра	2	
	4.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Овладение и закрепление штрафного броска на результат	4	
	2.	Закрепление знаний, умений по правил игры в баскетбол	2	
	3.	Повышение уровня ОФП	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>30</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	совершенствование группировок перекатов, кувырков, стоек	2	
	2.	выполнение акробатических упражнений из 5-8элементов на результат	2	
	3.	выполнение ОРУ с предметами и без предметов(обручи, мячи, гантели, скакалки)	4	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1.	Выполнение техники прыжка через «козла» ноги	3	

	2.	врозь и согнув ноги на результат Выполнение строевых приемов на результат	3	
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Выполнение лазания по канату одним из выбранных способов на результат	6	
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Выполнение упражнений из 5-7элементов на перекладине, кольцах, брусьях на результат	6	
	2.	Составление и проведение комплекса утренней зарядки	4	
	<b>Практические занятия</b>		<b>13</b>	
	1.	Коми- Пермские подвижные игры развивающие основные физические качества.	10	
	2.	Подвижные игры, эстафеты для активизации внимания.	3	
	<b>Всего</b>		<b>174</b>	

### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивной площадки, тренажерного зала, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и тренажерного зала:

1. посадочные места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя;
3. комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;
4. спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала:

#### **Гимнастическое оборудование и инвентарь.**

1. Перекладина - 2 шт.
2. Стенки гимнастические - 8 шт.
3. Конь гимнастический - 1 шт.
4. Козёл гимнастический - 2 шт.
5. Мостик деревянный - 2 шт.
6. Маты гимнастические – 10- шт.
7. Мячи набивные (1,5-2,0-3,0) - 20 шт.
8. Скамейки гимнастические - 6 шт.
9. Штанга - 2 шт.
10. Канат для перетягивания - 1 шт.
11. Палки гимнастические - 30 шт.
12. Скакалки - 30 шт.
13. Обручи - 15 шт.

#### **Легкоатлетический инвентарь.**

1. Флажки судейские - 3 шт.
2. Гранаты учебные 500 и 700 - 5 шт.
3. Планки для прыжков в высоту - 2 шт.
4. Туфли с шипами - 20 шт.
5. Эстафетная палочка - 20 шт.
6. Дорожка резиновая для прыжков в длину - 2 шт.
7. Костюмы для бега - 10 шт.

#### **Лыжный инвентарь.**

1. Лыжи беговые с креплениями - 50 шт.
2. Палки лыжные - 50 шт.
3. Ботинки лыжные - 50 шт.
4. Мазь лыжная для различной температуры.
5. Пробки для растирания лыжной мази - 3 шт.

#### **Оборудование и инвентарь для спортивных игр.**

1. Форма баскетбольная - 5 комплектов
2. Форма волейбольная - 6 комплектов
3. Насос механический - 1 шт.
4. Щиты баскетбольные с кольцами - 8 шт.
5. Сетки волейбольные - 2 шт.

6. Иглы для мячей - упаковка
7. Шашки - 3 шт.
8. Шахматы - 3 шт.

**Технические средства обучения, экранные и наглядные пособия.**

1. Магнитофон – 2 шт.
2. Тренажёры - комплект
3. Секундомер -4 шт.
4. Рулетки
5. Видеокассеты
6. Микрокалькулятор

**3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Метод. – практ. занятия студ.: Учеб. пособие. М, 2003.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл. – М., 2005.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2002.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. Пособия для студентов СПО. –М., 2005.
5. Физическая культура (курс лекций): Учеб. пособие / Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. СПб., 2002г. электронный вариант.
6. В.А. Коротков. Подвижные игры. М. 2005г.

Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М, 1987.
2. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев, 1987.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента // Сред. проф. образование. 1995. № 4, 5, 6; 1996. № 1, 2, 3.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. М., 2003.
5. Муратова Л.В. Суставная гимнастика М.2006г
6. Составитель С.Е., Голомидова. Нетрадиционные уроки физкультуры 10 -11 класс 2006.
7. Е.С. Крючек. Аэробика 2005.
8. Ю.А. Пеганов Позвоночник гибок - тело молодо. 2003г

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и 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>
1	2
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка на практическом занятии. Правильность выполнения техники упражнений по видам спорта, сдача контрольных нормативов в циклических видах спорта
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка на практическом занятии двигательной активности, правил и судейства соревнований
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания Комплексы упражнений: по корригирующей гимнастике, дыхательным упражнениям.