

Правительство Республики Хакасия  
Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики  
Хакасия «Аграрный техникум»

Утверждаю  
Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ (ФИО)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СГ.03 « Физическая культура»**

по специальности среднего профессионального образования

**19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения»**

Рассмотрено  
на заседании ЦК  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

\_\_\_\_\_ (ФИО)

Шира, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования:

19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения»

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Аграрный техникум» (ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»)

Разработчик:

Шавыркин А.Ю. – преподаватель физической культуры ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»

## Содержание

1. **Паспорт программы учебной дисциплины**
  - 1.1 Область применения рабочей программы
  - 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
  - 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины
  - 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины
2. **Структура и содержание учебной дисциплины**
  - 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
  - 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
3. **Условия реализации программы учебной дисциплины**
  - 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
  - 3.2 Информационное обеспечение обучения
4. **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 «Физическая культура»

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения»

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях дополнительного образования спортивного направления.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

## Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы из ФГОС СПО по учебной дисциплине Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.*	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.*	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.*	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 198 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 198 часов:

3 семестр- 26 часов

4 семестр – 40 часов

5 семестр - 26 часов

6 семестр – 40 часов

7 семестр - 30 часов

8 семестр – 36 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	198
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	198
в том числе	
Практические занятия	198
Теоретические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме зачетов	5
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
<b>2 курс</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 1 Лёгкая атлетика</b>		<b>16 часов, в т.ч. практ. 16</b>	
	ТБ на стадионе. Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта».	2	2
	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2	3
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2	2
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2	2
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	3
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	3
<b>Тема2. Волейбол</b>		<b>24 в том числе практ. 24</b>	
	Совершенствование техникой передвижений. Учебная игра в волейбол.	2	2
	Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра в волейбол.	2	2
	Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра в волейбол.	2	2
	Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	2
	Зачет. Тестирование.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара,	2	2

	Блокирование мяча		
	Совершенствование техники нападающего удара, Блокирование мяча	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	3
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	3
	Двусторонняя игра в волейбол Двусторонняя игра в волейбол	2	3
	Двусторонняя игра в волейбол Двусторонняя игра в волейбол	2	3
	Двусторонняя игра в волейбол Двусторонняя игра в волейбол	2	3
<b>Тема.3 Баскетбол</b>		<b>24 часов в т.ч.</b> <b>24 практ.</b>	
	Совершенствование техники передвижения. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	Совершенствование техники остановки. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	2
	Совершенствование поворотов без мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	Совершенствование поворотов с мячом. Учебная игра с баскетбол.	2	2
	Ведение мяча в низкой стойке. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	Ведение мяча в средней стойке. Учебная игра в баскетбол	2	2
	Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2	3
	Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2	3
	Совершенствование техники броска мяча.	2	2



	Учебная игра в баскетбол		
	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	3
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	3
<b>Тема 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>14 часов в т.ч.</b> <b>14 практ.</b>	
	Зачет. Тестирование.	2	
	<b>3 курс</b>		
	Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	2
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	3
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	3
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км	2	3
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта».	2	3
<b>Тема.2 Волейбол</b>		<b>10 в т.ч. практ</b> <b>10</b>	
	Техника передвижений. Учебная игра	2	3
	Техника передвижений. Учебная игра	2	3
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра	2	3
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра	2	3
	Техника приема и передачи мяча.	2	3

	Учебная игра		
<b>Тема.3 Баскетбол</b>		<b>16 часа в т.ч. Практ. 16</b>	
	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2	2
	Зачет. Тестирование.	2	
	Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок.	2	2
	Ведение мяча в низкой, высокой стойки. Учебная игра	2	3
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок.	2	3
	Техника защитных действий. Учебная игра	2	2
	Тактика игры в нападении. Штрафной бросок	2	3
	Двусторонняя игра в баскетбол	2	3
<b>Тема.4 Футбол</b>		<b>8 часов в т.ч. практ 8</b>	
	Передача мяча, остановка мяча	2	2
	Техника игры с мячом. Учебная игра	2	2
	Двусторонняя игра в футбол	2	2
	Двусторонняя игра в футбол	2	2
<b>Тема.1 Легкая атлетика</b>		<b>12 часов в т. ч. практ.12</b>	
	Бег 100 м. Бег 1000 м.	2	3

	Бег 100м. Кроссовая подготовка до 3 км.	2	3
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 3 км.	2	3
	Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта»	2	3
	Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта»	2	3
	Эстафета 4*100 м. Игра	2	3
<b>Тема.2 Волейбол</b>		<b>14 в т.ч. практ 14</b>	
	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	3
	Зачет. Тестирование.	2	
<b>4 курс</b>			
	Двусторонняя игра в волейбол	2	3
	Двусторонняя игра в волейбол	2	3
	Двусторонняя игра в волейбол	2	3
<b>Тема.3 Баскетбол</b>		<b>60 часа в т.ч. практ 60 часа</b>	
	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2	3
	Техника приема и передачи в движении. Учебная игра	2	3
	Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок.	2	3

	Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок.	2	3
	Ведение мяча в низкой, средней, стойки. Учебная игра	2	3
	Ведение мяча в низкой, средней, стойки. Учебная игра	2	3
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
	Зачет. Тестирование.	2	
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Ведение мяча в низкой, средней, стойки. Учебная игра	2	3
	Ведение мяча в низкой, средней, стойки. Учебная игра	2	3
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3

Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
Двусторонняя игра в баскетбол.	2	3
Двусторонняя игра в баскетбол.	2	3
Двусторонняя игра в баскетбол.	2	3
Двусторонняя игра в баскетбол.	2	3
Дифференцированный зачет. Тестирование.	2	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета (спортивный зал, тренажерный зал).

Оборудование учебного кабинета: многофункциональный тренажер, шагомер, велосипед, тренажер для поднятия штанги лежа, беговая дорожка, тренажер для прессы, перекладина, мячи.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях; под ред. В.И. Ляха. – 7 – е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/Ю.Д. Железняк; изд. – Академия, 2004. – 272 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Программа по физической культуре 10-11 класс. – Дрофа, 2001 г.
5. Журналы «Физическая культура в школе»
6. Легкая атлетика В.Ю. Андреев, Б.Н. Абрамов. 1988г.
7. Легкая атлетика. У.Х. Лосин. 1989 г.
8. Спортивные игры. Ю. Портных. 1987г.
9. Спортивные игры. В.Л. Тулько. 1985г.
10. Волейбол в школе. С.М. Минин. 1986г.
11. Волейбол в школе. Ю.П. Железняк. 1989г.
12. Баскетбол в школе. Б.С. Говоров, 1988г.
13. Гимнастика. Корявин, 1998г

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2009г.
2. Вайнер Э.К., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2009г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009г.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М. Безруких, Д.В. Сонькина. – М., 2009г.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2009г.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М., 2005.

Интернет-ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/569696/>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metody-obucheniya-na-zanyatiyakh-po-fizicheskoi-kulture>

<http://userdocs.ru/kultura/23770/index.html>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием заданий познавательного характера, выполнения практических упражнений, контрольных нормативов, тестирования, блиц опросов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Изучение дисциплины «Физическая культура» по данной программе включает практические занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов. <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Показатели оценки результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Тестовые проверочные работы; Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов
основы здорового образа жизни.	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов



## 5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	-оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы
ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	-самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы
ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	-умение доводить смысл и содержание своей информации до партнера по общению; -умение вести диалог, консультирование коллегу или клиента в рамках своей профессиональной компетенции; -умение расположить к себе клиента;	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	