

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства  
квалификация: мастер сельскохозяйственного производства

Срок обучения: 10 месяцев

с.Обшаровка, 2026 г.

Рассмотрена  
на заседании  
методической комиссии  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «26» мая 2026г.  
Председатель

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка подписи

Разработчик:  
преподаватель  
\_\_\_\_\_ Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС  
по программе подготовки  
квалифицированных рабочих,  
служащих по профессии 35.01.27  
Мастер сельскохозяйственного  
производства и примерной  
программы учебной дисциплины  
Физическая культура

Утверждаю:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Захаров Н.В.

« 26 » мая 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) утвержденным приказом Министерства просвещения РФ № 355 от 24 мая 2022 г. по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Организация-разработчик: ГБПОУ «Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

Разработчики: Жоголев В.А. руководитель физвоспитания

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства, технического профиля входящей в состав укрупнённой группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

-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;

**знать:**

-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.

Результатом освоения программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является овладение обучающимися **общими компетенциями.**

ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины Физическая культура обучающимися осваиваются **личностные результаты** программы воспитания:

ЛР9.Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

объем образовательной нагрузки обучающихся составляет -44 часа, всего учебных занятий обучающихся – 44 часа, включая практические занятия 42 часа, из них в форме практической подготовки - 38 часов:

Практические занятия с №1-№38

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>44</b>
<b>всего учебных занятий</b>	<b>44</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	42
<i>том числе в форме практической подготовки</i>	38
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия.	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		<b>ОК08.</b>	<b>ЛР9</b>
	1. Физическая культура в системе СПО. Форма организации физической культуры	1	1		
	2. Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося	1	1		
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>40</b>			
<b>Тема 2. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>		<b>ОК08.</b>	<b>ЛР9</b>
	1 Правила игра в ручной мяч, ведение мяча, взаимодействие игроков	1			
	2 Игра вратаря, игра головой, удары по воротам	1			
	3 Правила судейства, отработка ударов мяча	1			
	4 Совершенствование техники игры в ручной мяч	1			
	5 Взаимодействия игроков нападение и защита, двухсторонняя игра	1			
	6 Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность	1			
	7 Совершенствование техники игры в ручной мяч	1			
	8 Правила судейства, игра в защите, игра вратаря	1			
	9. Совершенствование техники броска мяча на точность, игра бхб	1			
<b>Тема 3. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		<b>ОК08.</b>	<b>ЛР9</b>
	1 Совершенствование техники игры, способы держания ракетки, удар, подача	1			

	2 Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов	1			
	3 Совершенствование техники ведения игры, нападающие удары	1			
	4 Совершенствование техники подачи, обводящий удар, правила судейства	1			
	5 Совершенствование игры один на один, навыки игры два на два	1			
	6 Закрепление навыков подачи, совершенствование техники приема мяча	1			
	7 Совершенствование техники ведения игры на расстоянии от стола, защита	1			
	8 Совершенствование судейства, техника игры два на два	1			
	9 Совершенствование техники подач, прием мяча, обманные подачи	1			
	10 Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство	1			
<b>Тема 4. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>		<b>ОК08.</b>	<b>ЛР9</b>
	1 Обучение специально подготовленным упражнениям баскетболиста	1			
	2 Обучение ведению левой (правой) рукой, попеременно, бросок левой, правой рукой	1			
	3 Совершенствование изменения направления бега, челночный бег, передача мяча, штрафной бросок	1			
	4 Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3х3	1			
	5 Обучение взаимодействию двух нападающих против защитника	1			
	6 Обучение передачи мяча одной и двумя руками из размеченных исходных позиций	1			
	7 Совершенствование выполнения штрафных бросков	1			
	8 Совершенствование практики судейства в учебной игре 4х4	1			

	9 Закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника	1			
	10 Совершенствование взаимодействия двух нападающих против защитника	1			
	11 Совершенствование ведения, броска двумя руками сверху	1			
	12. Контрольная игра 6х6	1			
	<b>Зачет.</b>	1			
<b>Тема 5. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		<b>ОК08.</b>	<b>ЛР9</b>
	5.1 Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	1			
	5.2 Обучение нападающему удару при одиночном блокировании	1			
	5.3 Совершенствование нападающего удара	1			
	5.4 Обучение приему мяча снизу с отскоком от стены, правила судейства	1			
	5.5 Отработка верхней подачи, приема мяча, отскакивающего от сетки	1			
	5.6 Обучение блокированию нападающего удара, отработка передачи мяча на заднюю траекторию	1			
	5.7 Отработка верхней прямой подачи в зоны 1, 5, 6	1			
	5.8 Совершенствование прямой подачи	1			
	5.9 Совершенствование верхней прямой подачи, двухсторонняя игра 6х6	1			
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет.</b>	1		<b>ОК08.</b>	<b>ЛР9</b>
	<b>Всего</b>	<b>44</b>			

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. 1. 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>

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

### **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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. Знание составляющих здорового образа жизни.</p> <p>Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств.</p> <p>Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных.</p> <p>Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.</p>	<p>Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание.</p>
<p>использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств.</p> <p>Составление комплекса лечебной физической культуры.</p> <p>Проведение подготовительной части занятия.</p> <p>Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Контрольные нормативы по разделам программы.</p>	<p>зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>