

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной,  
воспитательной работе и  
молодежной политике

Ю.З. Кирова



*Ю.З. Кирова*

«19» августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ. 04. Физическая культура

Специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной  
техники и оборудования

Квалификация: техник - механик

Форма обучения: очная

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Области применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы дисциплины:** дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу и изучается на 2 курсе в 3 и 4 семестре, на 3 курсе в 5 и 6 семестрах, 4 курсе в 7 семестре в очной форме обучения.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания.

Результатом освоения программы в рамках социально-гуманитарного цикла (СГЦ) является овладение обучающимися видом профессиональной подготовки (ПП), общими (ОК) компетенциями.

### Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>

## 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>198</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>198</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>198</b>
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачета: зачет 3, 4, 5, 6 – семестры, дифференцированный зачет – 7 семестр</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Практические занятия</b>		<b>198</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	
<b>2.1. Легкая атлетика</b>	1 Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	10	ОК 03 ОК 08
	2 Совершенствование техники прыжков в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление); - развитие силовых качеств; сдача контрольных нормативов	10	
	3 Совершенствование техники кроссового бега.	14	
	4 Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов	10	
<b>2.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	ОК 03 ОК 08
	- техника общеразвивающих упражнений; упражнений в паре с партнером;	8	
	- упражнений с гантелями; набивными мячами; упражнений с мячом; обручем (девушки);	8	
	- выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением; - упражнений для коррекции нарушений осанки;	8	
	упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки); упражнений для коррекции зрения;	8	
- выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	6		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>	

2.3. Спортивные игры	<b>Волейбол:</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. 1 Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	6 6 6 4 4 4 4 8	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	2
	<b>Баскетбол:</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, 2 «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра	2 2 2 2 2 4	ОК 03 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2
	<b>Ручной мяч:</b> Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении; Ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные 3 действия в нападении; штрафной бросок; Игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения; Защитные действия игрока; штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; страховка в защите; - согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. двухсторонняя игра	4 4 4 4 4 4	ОК 03 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2

	<b>Футбол:</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	8	ОК 03 ОК 08
<b>Раздел 2. Виды спорта по выбору</b>		<b>32</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах:</b>	2	
	- упражнения без отягощений и предметов;	2	
	- упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири);	2	ОК 03
	1- упражнения с партнером (в парах, тройках);	2	ОК 08
	- упражнения на тренажерах и специальных устройствах;	2	
	- совершенствование техники выполнения упражнений;		
	- круговая тренировка.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Настольный теннис:</b>		
	Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция;	2	
		2	
	2 Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные);	2	ОК 03
		2	ОК 08
	Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».	2	
	Двухсторонние игры		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Дартс:</b>	2	
	- правила игры;	2	
	- отработка основных стоек, вариантов хвата, взведения кисти, предплечья, этапов выполнения броска, кучности попадания, попадания в сектор, переноса броска в разные части мишени, приемов метания в		ОК 03
	3 верхние, нижние, боковые сектора.		ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Дыхательная гимнастика:</b>	2	
	- умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая	2	ОК 03
	4 дополнительные элементы;		ОК 08
	- знание техники безопасности при занятии дыхательной гимнастикой;		
	- умение осуществлять самоконтроль.		
<b>Всего:</b>		<b>198</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	<p>Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики 8x4,5 м, зал шейпинга и аэробики 30x9 м) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p> <p>Стадион оснащенный: футбольное поле 105x66 м., запасное игровое поле 62x41 м., хоккейная коробка 61x30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30x16 м., зимний каток 80x40 м.</p> <p>446442 Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7</p>	<p>Инвентарь, оборудование: ворота минифутбольные, стойка и сетка волейбольная, щиты баскетбольные, табло для баскетбола, табло времени атаки, канат для лазания, вышка судейская для волейбола универсальная, беговая дорожка, степ-доски ВА, мячи гимнастические, коврики туристические, тренажёры силовые – 27шт., гантели – 8шт., гири – 42шт., диски обрезиненные – 22шт., штанга т/а – 5шт., стойки для дисков – 2шт.</p> <p>Душевые-2; преподавательская-1; судейская комната-1.</p> <p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры.</p> <p>Стрелковый тир: винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.</p>
		<p>Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м</p> <p>446442, Самарская область, г. Кинель, пгт. Усть-Кинельский, ул. Шоссейная, д. 84.</p>	<p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны</p>

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Основные литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. —

ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

#### **Дополнительная литература**

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>

2. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

3. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868>

#### **Электронные ресурсы сети Интернет:**

<https://e.lanbook.com/book/292868>

#### **Программное обеспечение:**

##### ***Общесистемное ПО***

- Windows 7 Professional with SP1, тип лицензии ACADEMIC, лицензия № 62864698 от 23.12.2013;

- Microsoft Office стандартный 2013 v.15.0.4420.1017, лицензия № 62864697 от 23.12.2013;

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition, № 0B00-180111-132649-047-703 с 11.01.2018 до 19.01.2020;

- 7 zip (свободный доступ)

##### ***Прикладное ПО***

НЭБ РФ, договор № 101/НЭБ/1384-П о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 13.11.2018г. сроком на 5 лет

Справочно-правовая система «Гарант»; договор №866 о взаимном сотрудничестве от 01 сентября 2015 года

Справочно-правовая система Консультант Плюс, договор поставки № 6450 от 01.07.2015 г.

#### **Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:**

1. <http://pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации

2. <http://www.consultant.ru> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»

3. <http://www.garant.ru> - Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> </ul>	<p>Оценка выполнения практических заданий; выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов, зачет</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средств профилактики перенапряжения.</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>Оценка выполнения практических заданий; выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов, зачет</p>

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Разработчик:  
преподаватель кафедры «Гуманитарные и  
естественнонаучные дисциплины»  
Н.М. Чуракова



---

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук., доцент  
Н.В. Пудовкина



---

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО  
канд. техн. наук. доцент  
М. П. Ерзамаев



---

И.о. начальника УМУ  
М.В. Борисова



---