

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ КМТТ
И.В. Гоголь
« 28 » 08 2025 г.



«Согласовано»
Зам. директора по УР
С.М. Ольховская
« 28 » 08 2025 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ.05 Физическая культура

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии
протокол № 1 от « 28 » 08 2025г
Председатель МК А.А. Коровина А.А. Коровина

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ КМТТ
_____ И.В. Гоголь
«_____» _____ 2025г.

«Согласовано»
Зам. директора по УР
_____ С.М. Ольховская
«_____» _____ 2025 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ. 05 Физическая культура

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии
протокол № ____ от «____» _____ 2025г
Председатель МК _____ Л.В. Ольховская

2025г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 апреля 2022 г. № 235“Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования ”)
35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

Организация-разработчик: ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум»

Разработчики:

Антюхова М.Н.. – преподаватель ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум»

Рекомендована Методическим Советом ГБПОУ КМТТ.

Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

© Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Комаричский механико-технологический техникум»

© Антюхова М.Н.. - преподаватель ГБПОУ КМТТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 05 Физическая культура

2.2. Область применения программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – ОК 9	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 (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки	
Итоговая аттестация в форме зачета 4,6 семестр , 8 семестр ДЗ	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1 Легкая атлетика		40	
	<p>Практические занятия</p> <p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;</p> <p>бег 100 м, ,</p> <p>эстафетный бег 4×100 м,</p> <p>эстафетный бег 4×400 м;</p> <p>эстафетный бег 4x800 м</p> <p>бег по прямой с различной скоростью</p> <p>равномерный бег на дистанцию 3000 м .</p> <p>Высокий старт</p> <p>Низкий старт</p> <p>стартовый разгон,</p> <p>финиширование</p> <p>эстафетный бег 4×100 м,</p> <p>эстафетный бег 4×400 м;</p> <p>эстафетный бег 4x800 м</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью</p> <p>равномерный бег на дистанцию 3000 м .</p> <p>бег 100 м, ,</p> <p>бег 100 м, ,</p> <p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование</p> <p>бег 100 м, ,</p>	20	<i>ОК1-ОК9</i>
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	10	<i>ОК1-ОК9</i>

	3. Прыжки в высоту способам «прогнувшись»		
	4. Прыжки в высоту способам «прогнувшись»		
	5. Прыжки в высоту способам перешагивания,		
	6. Прыжки в высоту способам перешагивания		
	7. Прыжки в высоту способам перекидной.		
	8. Прыжки в высоту способам перекидной.		
	9. Прыжки в высоту способам «ножницы»,		
	10. Прыжки в высоту способам «ножницы»,		
Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра	Содержание учебного материала	10	<i>OK1-OK9</i>
	Практические занятия		
	1. Метание гранаты		
	2. Метание гранаты		
	3. Метание гранаты		
	4. Метание гранаты		
	5. Метание гранаты		
	6. Толкание ядра		
	7. Толкание ядра		
	8. Толкание ядра		
	9. Толкание ядра		
10. Толкание ядра			
Раздел 2. Гимнастика		30	<i>OK1-OK9</i>
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	15	
	Практические занятия		
	1. Упражнения в паре с партнером, ,		
	2. Упражнения в паре с партнером,		
	3. упражнения с гантелями .		
	4. упражнения с гантелями		
	5. с набивными мячами		
	6. ОРУ с набивным мячом		
	7. ОРУ с мячом		
	8. ОРУ с мячом		
	9. ОРУ		
10. ОРУ			

	11. ОРУ		
	12. ОРУ		
	13. ОРУ		
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	15	<i>OK1-OK9</i>
	Практические занятия		
	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	2. Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	3. упражнения на внимание		
	4. Упражнения для коррекции зрения.		
	5. висы и упоры,		
	6. висы и упоры		
	7. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	8. Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	9. упражнения на внимание		
	10. Упражнения для коррекции зрения.		
	11. Кувырок вперед		
	12. Кувырок назад		
13. Слитные упражнения			
14. Слитные упражнения			
Раздел 3 Лыжная подготовка.		30	
	Содержание учебного материала	30	
	Практические занятия		<i>OK1-OK9</i>
	Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование подъемов. Совершенствование спусков с горы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,		
Раздел 3. Спортивные игры		54	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	18	<i>OK1-OK9</i>
	Практические занятия		
	1. Исходное положение (стойки), 2. Перемещения, передача		

		3. Подача .		
		4. Прием мяча снизу двумя руками,		
		5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием		
		6. Мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,.		
		7. Техника безопасности игры.		
		8. Совершенствование силовой подачи		
		9. Совершенствование приемов мяча		
		10. Совершенствование нападающего удара		
		11. Совершенствование блокирования одиночного		
		12. Совершенствование блокирования группового		
		13. Приемы мяча от сетки		
		14. Совершенствование скидки одной рукой		
		15. Совершенствование скидки двумя руками		
		16. Двухсторонняя игра		
		17. Двухсторонняя игра		
		18. Двухсторонняя игра		
Тема	3.2.	Содержание учебного материала	18	
Баскетбол		Практические занятия		<i>OK1-OK9</i>
		1. Ловля и передача мяча, ведение мяча.		
		2. Броски мяча в корзину с места		
		3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),		
		4. Броски мяча в корзину в движении		
		5. Броски мяча в корзину в прыжке		
		6. приемы, применяемые против броска, накрывание, ,		
		7. тактика защиты.		
		8. тактика нападения		
		9. прием техники защиты - перехват		
		10. игра по правилам		
		11. ловля и передача мяча		
		12. броски мяча		
		13. накрывание		
		14. защита кольца		

	15. перехват мяча		
	16. Двухсторонняя игра		
	17. Двухсторонняя игра		
	18. Двухсторонняя игра		
Тема 3.3. Футбол	Содержание учебного материала	18	<i>ОК1-ОК9</i>
	Практические занятия		
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
	2. Движения , удары головой на месте и в прыжке.		
	3. Техника игры вратаря.		
	4. Отбор мяча, обманные		
	5. Остановка мяча ногой, грудью		
	6. Тактика защиты		
	7. Остановка мяча ногой, грудью		
	8. Тактика нападения		
	9. Игра по правилам		
	10. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
	11. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		
	12. Резаные удары		
	13. Остановка катящегося мяча подошвой		
	14. Финт ударом		
	15. Финт остановкой		
	16. Двухсторонняя игра		
17. Двухсторонняя игра			
18. Двухсторонняя игра			
Зачет 4-6 семестр ,8 -ДЗ		6	
Всего		160	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Зоны рекреации

Кабинет преподавателя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Стадион (Площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

Полоса препятствий

Лыжная трасса

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Брусья гимнастические, разновысокие

Брусья гимнастические, параллельные

Кольца гимнастические, с механизмом крепления

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Скамейка гимнастическая мягкая

Комплект навесного оборудования

Контейнер с набором т/а гантелей

Скамья атлетическая, вертикальная

Скамья атлетическая, наклонная

Стойка для штанги

Штанги тренировочные

Гантели наборные

Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина

Коврик гимнастический

Станок хореографический

Акробатическая дорожка

Покрытие для борцовского ковра

Маты борцовские

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Барьеры л/а тренировочные
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м; 50м)
Спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
Табло перекидное
Жилетки игровые с номерами
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Компрессор для накачивания мячей
Измерительные приборы
Пульсометр
Шагомер электронный
Комплект динамометров ручных
Динамометр становой
Ступенька универсальная (для степ-теста)
Тонометр автоматический
Весы медицинские с ростомером
Средства до врачебной помощи
Аптечка медицинская
Дополнительный инвентарь
Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе
-
Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишева А.А. Физическая культура. М. Академия. 2017 г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания:		
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
Умения:		
<p>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 специальности</p>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>