


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ОД  
 Николаев Н.А.  
« 28 » 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.03 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

2023 год

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией ИТС 24 ЭЖ

Протокол № 1

«28» 08 2023г.

Председатель ПЦК [подпись] Дуровичева Т.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 368 от 27 мая 2022г.

Организация-разработчик:

Йошкар-Олинский аграрный колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Разработчик:

Волков Геннадий Кузьмич, преподаватель высшей категории Йошкар-Олинского аграрного колледжа федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Волков Андрей Анатольевич, преподаватель Йошкар-Олинского аграрного колледжа федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Рецензент (внутренний)

Николаева И.В., преподаватель высшей квалификационной категории Йошкар – Олинского аграрного колледжа ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (внешний)

Малышев В.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РМЭ Йошкар – Олинский медицинский колледж

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«35.02.08 СГ.03 Физическая культура/Адаптивная физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.03 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является обязательной частью социально - гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК02, ОК03, ОК06.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК02, ОК03, ОК06.	У 1.1.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	З 1.1.01, З 1.1.02	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни

### **1.3. Освоение дисциплины формирует общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.**

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее — ОК):

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	114
в т.ч. в форме практической подготовки	110
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	110
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	4
Промежуточная аттестация	-

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1 Введение.				
Тема 1.1 Личная гигиена	Содержание	2	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	Цели и задачи дисциплины. Правила личной гигиены.	2		
Раздел 2 Легкая атлетика				
Тема 2.1 Бег	Содержание	8	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	Техника бега на короткие дистанции.			
	Техника высокого и низкого старта			
	Техника передачи эстафетной палочки			
	Техника барьерного бега			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8		
Техника бега на короткие дистанции.				
Техника высокого и низкого старта				
	Техника передачи эстафетной палочки			

<sup>2</sup> В соответствии с Приложением 4 ПООП-П.

	Техника барьерного бега			
Тема 2.2 Прыжки	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	Техника прыжков в длину с места			
	Техника прыжков в длину с разбега			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8		
	Подготовка организма к основной части занятия с помощью прыжковых упражнений;			
	Повтор динамики движений техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;			
Совершенствование фазы прыжка по отдельности				
	Подготовка организма к основной части занятия с помощью прыжковых упражнений;			
	Сдача нормативов по прыжкам в длину с места, с разбега			
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>				
Тема 3.1 Передачи	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	Техника передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления			
	Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8		
	Подготовка организма к основной части занятия с помощью подводящих упражнений;			
	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча;			

	<p>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди</p> <p>Подготовка организма к основной части занятия с помощью подводящих упражнений;</p> <p>Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча в движении;</p> <p>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении.</p>			
Тема 3.2 Ведение	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	<p>Техника ведения мяча правой и левой рукой со зрительным и без зрительного контроля</p> <p>Техника низкого и высокого ведения мяча</p> <p>Техника ведения мяча с сопротивлением защитника</p>			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8		
	<p>Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой;</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля;</p> <p>Совершенствование техники низкого и высокого ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой с сопротивлением защитника;</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника;</p> <p>Совершенствование техники низкого и высокого ведения мяча с сопротивлением защитника.</p>			
Тема 3.3 Броски	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК2, ОК3, ОК6	



	<p>Техника бросков мяча одной рукой от головы с места</p> <p>Техника бросков мяча одной рукой от головы в прыжке</p> <p>Техника бросков мяча двумя руками от головы с места</p> <p>Техника бросков мяча двумя руками от головы в прыжке</p>			31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8		
	<p>Совершенствование динамики движений телом при бросках с места;</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от головы с места;</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от головы в прыжке.</p> <p>Совершенствование динамики движений телом при бросках с места;</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от головы с места;</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от головы в прыжке.</p>			
Тема 3.4 Игровые действия	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	<p>Тактика защиты. Зонное построение 2-3</p> <p>Тактика нападения. Комбинация «отдай и выйди»</p> <p>Тактика защиты. Зонное построение 1-3-1</p> <p>Тактика нападения. Комбинация «закрытая дверь»</p> <p>Техника заслонов</p>			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6		

	Совершенствование зонного построения 2-3; Совершенствование комбинации «отдай и выйди» Совершенствование комбинации «отдай и выйди»; Совершенствование зонного построения 1-3-1;			
Раздел 4 Гимнастика				
Тема 4.1 Акробатика	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	Техника кувырка вперед			
	Техника кувырка назад			
	Техника стойки на лопатках			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8		
	Совершенствование техники кувырка вперед; Совершенствование техники кувырка назад; Совершенствование техники стойки на лопатках; Сдача нормативов по наклонам вперед из положения стоя.			
Тема 4.2 Строевые упражнения	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	Перестроение из одной колонны в три и обратно			
	Перестроение из одной шеренги в три и обратно			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8		
	Перестроение из одной колонны в три и обратно;			
	Перестроение из одной шеренги в три и обратно; Сдача нормативов по подтягиванию из виса.			

Тема 4.3 Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	Техника упражнений на параллельных брусьях			
	Техника лазания по канату в три приема			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8		
	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях;  Сдача нормативов по подниманию прямых ног в висе.  Техника лазания по канату в три приема;  Сдача нормативов по подниманию туловища.			
<b>Раздел 5 Волейбол</b>				
Тема 5.1 Прием и передачи мяча	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	Техника приема и верхней передачи мяча			
	Техника приема и нижней передачи мяча			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10		
	Совершенствование динамики движений приема и передачи мяча с помощью подводящих упражнений;			
	Совершенствование техники приема и верхней передачи мяча;  Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча.  Совершенствование техники приема и верхней передачи мяча в условиях повышенной сложности;			

	<p>Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча в условиях повышенной сложности;</p> <p>Совершенствование техники приема и нижней передачи мяча, техники приема и верхней передачи мяча в игровой ситуации.</p>			
Тема 5.2 Подачи	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	<p>Техника нижней прямой подачи</p> <p>Техника верхней прямой подачи</p>			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10		
	<p>Совершенствование техники нижней прямой подачи;</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи в условиях повышенной сложности;</p> <p>Совершенствование техники прямой подачи в игровой ситуации.</p> <p>Совершенствование динамики движений верхней прямой подачи;</p> <p>Совершенствование техники верхней прямой подачи;</p> <p>Применение техники верхней прямой подачи в игровой ситуации.</p>			
Тема 5.3 Нападающий удар и блокирование	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	Техника нападающего удара. Техника блокирования			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8		
	Совершенствование динамики движений нападающего удара и блокирования;			

	<p>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования;</p> <p>Применение техники нападающего удара и блокирования в игровой ситуации.</p>			
Тема 5.4 Игровые действия	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК2, ОК3, ОК6	31.1.01, 31.1.02, У1.1.01
	Тактика розыгрыша мяча на три игрока. Тактика выведения на нападающий удар игроков передней линии. Тактика выведения на нападающий удар игроков задней линии. Тактика согласованного выхода на блокирование			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10		
	<p>Совершенствование розыгрыша мяча на три игрока;</p> <p>Совершенствование выведения на нападающий удар игроков передней линии;</p> <p>Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии</p> <p>Совершенствование выведения на нападающий удар игроков передней линии;</p> <p>Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии;</p> <p>Совершенствование согласованного выхода на блокирование нападающего игрока.</p> <p>Совершенствование выведения на нападающий удар игроков задней линии;</p> <p>Совершенствование согласованного выхода на блокирование нападающего игрока;</p>			

<b>Самостоятельная работа при изучении разделов 1-5</b>  1. Составление докладов, 2. Изучение правил техники различных видов спорта, 3. Составление плана и индивидуальных занятий по игре в волейбол.	<b>4</b>		
<b>Всего:</b>	<b>114</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

##### 3.2.2. Электронные издания

##### 3.2.3. Дополнительные источники

№№ п/п	Список используемой литературы ( <i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i> )	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	<b>Филиппова, Ю. С.</b> Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
2.	<b>Бароненко, В. А.</b> Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
3.	<b>Лечебная физическая культура при травмах</b> : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL:	Электронный ресурс

	<a href="https://znanium.com/catalog/product/1915407">https://znanium.com/catalog/product/1915407</a> (дата обращения: 06.09.2023). – Режим доступа: по подписке.	
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
	Учебники, учебные пособия	
1.	<b>Карасева, Т. В.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1896446">https://znanium.com/catalog/product/1896446</a> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
2.	<b>Физиологические основы здоровья</b> : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1685057">https://znanium.com/catalog/product/1685057</a> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

<i>Результаты обучения<sup>3</sup></i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
3.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- устный опрос, - зачет	<b>Текущий контроль:</b> - устный опрос; - оценка продукта практической деятельности на соответствие нормативным требованиям, - оценка по результату формализованного наблюдения за процессом деятельности
3.2 основы здорового образа жизни	- устный опрос, - оценка продукта практической деятельности на соответствие нормативным требованиям, - зачет	
У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- устный опрос; - оценка продукта практической деятельности на соответствие нормативным требованиям, - оценка по результату формализованного наблюдения за процессом деятельности, - зачет, - дифференцированный зачет	<b>Промежуточный контроль:</b> - зачет, - дифференцированный зачет

<sup>3</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

### Шкала оценивания:

Результаты сдачи дифференцированного зачета и экзамена оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

## Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_ учебный год  
по дисциплине \_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие изменения:

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

---

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_./ \_\_\_\_\_/