

Краевое государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.06 Физическая культура**

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

базовой подготовки

2022 г.

Рассмотрено на заседании  
методической комиссии естественно-  
научных дисциплин от


«30»августа2022 г.

Протокол № 1

Пркдс.м/к  Тюрикова Т.Л.

Утверждаю

заместитель директора по УМР

 Л.И.Петрова

«30»августа 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС)  
по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО):  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Рекомендовано Федеральным государственным автономным  
учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ  
«ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной  
программы СПО на базе основного общего образования с получением  
среднего общего образования

Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии  
383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация – разработчик: краевое государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский  
сельскохозяйственный колледж»

Разработчик: Честиков Эдуард Альбертович, преподаватель физической  
культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ПРОГРАММЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОДД. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в блок обязательной части ОПОП. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Изучается согласно учебному плану по специальностям: .02.01. «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

#### **Общие компетенции:**

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК.6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК.6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 123 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 123 час.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>120</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>120</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по контрольным нормативам</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	22	
<b>Тема 1.1.</b> Вводный урок	<b>Содержание:</b> Инструктаж по технике безопасности. Развитие л/а Организация самостоятельных занятий физической культурой с различной направленностью.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельные упражнения или вечерние пробежки с последующим выполнением ОРУ.	1	
<b>Тема 1.2.</b> Старт и стартовый разбег.	<b>Содержание:</b> освоение техники беговых упражнений: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по прямой. Бег 60 м., 100 м. Равномерный бег по дистанции 300м, 500м, 2000м, 3000 м. Кроссовый бег.	5	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Для студентов, освобождённых от занятий физической культуры – рефераты на тему «Оздоровительные бег и ходьба», сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места	2	
<b>Тема 1.3.</b> Метание мяча.	<b>Содержание:</b> Метание гранаты (500г, 700г), умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Метание и толкание камней. Эспандеры кистевые, отжимание от скамейки.	2	
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание:</b> освоение техники: Эстафетный бег 4*100м, 4*400м	5	2

Эстафетный бег.	(передача эстафетной палочки) встречная эстафета, круговая эстафета.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя зарядка, с пробежкой, комплекс ОРУ.	2	
<b>Тема 1.5.</b> Метание гранаты.	<b>Содержание:</b> Техника метания гранаты с места. Метание гранаты с разбега. Метание гранаты 500 г (700 г)	4	,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Метание и толкание камней. Эспандеры кистевые, отжимание от скамейки.	2	
<b>Тема 1.6.</b> Прыжки в высоту	<b>Содержание:</b> Прыжки в высоту с 3-х, 7-ми шагов разбега, с разбега способом «перешагивание».	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Специальные прыжковые упражнения, разученные на уроке. Прыжки на скакалке.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: Футбол</b>	10	
<b>Тема 2.1.</b> Вводный урок	<b>Содержание:</b> Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники передачи и приема мяча.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Удары мяча	<b>Содержание:</b> Обучение технике ударов по воротам в указанные зоны ворот.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Подачи и вбрасывание мяча	<b>Содержание:</b> Подача с угловой отметки с последующим ударом по воротам. Вбрасывание мяча из аута двумя руками.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры.	2	
<b>Тема 2.4.</b> Учебная игра с заданиями. Судейство.	<b>Содержание:</b> Учебная игра с заданием Правила игры и жесты судей. Судейство.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры.	2	

<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	<i>18</i>	
<b>Тема 3.1.</b> Вводный урок	<b>Содержание:</b> Инструктаж по ТБ. Развитие волейбола в мире, России, регионе. Техника владения мячом у стенки, над собой, в парах, тройка. Учебные игры.	<i>2</i>	<i>1,2</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя зарядка – пробежка, ОРУ. Жонглирование в\б мячом.	<i>2</i>	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и подачи мяча	<b>Содержание:</b> Нижняя подача и верхняя прямая подача. Прием сверху и снизу. Прием мяча после подачи соперника и передача его для нападающего удара. Подачи в указанные зоны.	<i>4</i>	<i>2</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторить правила игры в\б и судейские жесты.	<i>2</i>	
<b>Тема 3.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание:</b> Нападающий удар.	<i>4</i>	<i>2</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прыжки в высоту с места.	<i>1</i>	
<b>Тема 3.4.</b> Блокирование нападающего удара	<b>Содержание:</b> Совершенствование техники одиночного и группового блокирования от нападающего удара.	<i>4</i>	<i>2</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прыжки в высоту с места, прыжки со скакалкой, прыжки с доставанием предметов вверху.	<i>2</i>	
<b>Тема 3.5.</b> Учебная игра с заданиями. Судейство.	<b>Содержание:</b> учебная игра с заданием на три передачи в команде после подачи соперника. Тактические действия игроков при равном счёте очков. Правила игры и жесты судей.	<i>4</i>	<i>2</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия с кистевым эспандером. Прыжки в высоту с места, прыжки со скакалкой.	<i>2</i>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<i>18</i>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание:</b> Техника безопасности. при работе на снарядах,	<i>4</i>	<i>1,2</i>



Вводный урок	фигурная маршировка, общеразвивающие упражнения типа зарядки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> реферат: «Выдающиеся спортсмены спортивной гимнастики»	1	
Тема 4.2. Акробатика	<b>Содержание:</b> Выполнение элементов акробатик, строевые упражнения (фигурная маршировка)	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса утренней гимнастики	2	
Тема 4.3. Упражнения на снарядах	<b>Содержание:</b> Опорный прыжок через снаряды, упражнения на брусьях разной высоты	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения на развитие прыгучести и силы рук	2	
Тема 4.4. Силовые упражнения	<b>Содержание:</b> упражнения на брусьях параллельных, упражнения на высокой перекладине	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составить комплекс атлетической гимнастики	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	22	
Тема 5.1. Вводный урок	<b>Содержание:</b> Правила поведения студентов на занятиях по лыжной подготовке. Требования и зачетные нормативы. Выбор и подготовка лыжного инвентаря; лыжные мази и их применение. Профилактика и первая помощь при травмах и обморожениях.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельная ходьба на лыжах или имитация лыжных ходов.	1	
Тема 5.2. Повороты	<b>Содержание:</b> Совершенствование техники поворотов в движении и на месте. Совершенствование техники ходьбы на лыжах ранее изученными способами на пересечённой местности 5-7 км.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельная ходьба на лыжах.	2	

<b>Тема 5.3.</b> Спуски и подъемы	<b>Содержание:</b> Совершенствование техники преодоления спусков, подъемов «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельная ходьба на лыжах.	2	
<b>Тема 5.4.</b> Торможения	<b>Содержание:</b> Совершенствование техники торможения «плугом», «полуплугом», «упором». Прохождение дистанции 3 км.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельная ходьба на лыжах.	2	
<b>Тема 5.5.</b> Лыжные гонки	<b>Содержание:</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8км (юноши).	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельная ходьба на лыжах	2	
<b>Тема 5.6.</b> Правила соревнований	<b>Содержание:</b> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельная ходьба на лыжах.	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>	18	
<b>Тема 6.1.</b> Вводный урок	<b>Содержание:</b> Инструктаж по ТБ. Правила игры. Выдающиеся спортсмены. Подвижные игры баскетболистов. Дриблинг и жонглирование мячом. Перемещение баскетболиста. Защитная стойка.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры. Защитная стойка игрока. Приседания.	2	
<b>Тема 6.2.</b> Передачи мяча	<b>Содержание:</b> Передача двумя руками от груди с места, со сменой мест, в движении; одной рукой от плеча с места, со сменой мест, в движении; с отскоком от пола;	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения стретчинга.	2	

	Правила игры.		
<b>Тема 6.3.</b> Ведение мяча.	<b>Содержание:</b> ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости движения	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения в дриблинге. Правила игры.	2	
<b>Тема 6.4.</b> Броски	<b>Содержание:</b> Штрафной бросок, Бросок мяча с двух шагов после ведения, бросок с места. Комбинация из изученных элементов ведения и бросков.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> правила игры и жесты судей.	2	
<b>Тема 6.5.</b> Индивидуальные действия в защите и нападении	<b>Содержание:</b> Вырывание мяча, перехват мяча, выбивание мяча. Опека игрока. Учебные игры 1*1.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила игры и жесты судей. Стретчинг.	2	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	9	
<b>Тема 7.1.</b> Общая физическая подготовка.	<b>Содержание:</b> Поднимание туловища из положения, лежа для девушек, подтягивание в висе для юношей. Прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, челночный бег, шестиминутный бег, преодоление полосы препятствий.	9	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Комплексы силовых упражнений. Поднимание туловища из положения, лежа для девушек, подтягивание в висе для юношей. Прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, челночный бег, шестиминутный бег, преодоление полосы препятствий.	3	
<b>ИТОГО</b>		123	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, проектор.

Оборудование: Волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, обручи, секундомеры, эстафетные палочки, туристские коврики, свисток, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, тренажеры и т.д.

Технические средства обучения: компьютер, музыкальный центр, аудио – DVD записи, DVD магнитофон.

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

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

Основные источники:

1. Погадаев В.И. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений. М.: Издательский отдел НИП СПО, 2017 г.;

2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: «Академия», 2015 г.;

3. Погадаев В.И. Настольная книга учителя физической культуры М.: «Физкультура и спорт», 2015 г.;

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2016г.;

5. Зеленченко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. М.: Терра-Спорт, 2017 г.

6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, защиты рефератов, проверки выполнения техники упражнений, а также выполнения обучающимися контрольных нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>В результате изучения дисциплины формируются общие компетенции:</p> <p>ОК.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК.3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>	<p>Ведение дневника самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тестирование по основам здорового образа жизни, написание и защита рефератов.</p> <p>Практические занятия (работа в отделениях, «программирование» техники упражнений, самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений), сдача контрольных нормативов.</p> <p>Зачет по контрольным нормативам</p>

ОК.6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Практические занятия (работа по отделениям, поиск тактических решений во время спортивных и подвижных игр)
---	--

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной медгруппы здоровья

Тесты	Оценка в баллах	5 4 3
1. Бег 3 000 м (мин, с)		12,30 14,00 б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)		25,50 27,20 б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)		45,00 52,00 б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)		10 8 5
5. Прыжок в длину с места (см)		230 210 190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)		9,5 7,5 6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)		13 11 8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)		12 9 7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)		7,3 8,0 8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)		7 5 3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики (из 10 баллов)		До 9 До 8 До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной медгруппы здоровья

Тесты	Оценка в баллах	5 4 3
1. Бег 2 000 м (мин, с)		11,00 13,00 б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)		19,00 21,00 б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)		1,00 1,20 б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)		190 175 160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)		8 6 4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)		20 10 5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)		8,4 9,3 9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)		10,5 6,5 5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)		До 9 До 8 До 7,5

### Требования к результатам обучения студентов специальной медгруппы здоровья

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (плавание, кроссовой и лыжной подготовки).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре — высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, — ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

тест Купера — 12-минутное передвижение;

плавание — 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

**Разработчик:**

КГАПОУ «КСХК»  
(место работы)

преподаватель физвоспитания  
(занимаемая должность)

Честиков Э.А.  
(инициалы, фамилия)