

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»




## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


**ООД.09 Физическая культура**  
общеобразовательного цикла

35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

2023 г.

Рассмотрено на заседании методической  
комиссии естественнонаучных дисциплин  
Протокол №1 от «28» августа 2022г.  
Председатель МК

 В.Н.Чернышева

Зам. директора  
 Л.И.Петрова

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

В соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренного решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций) Протокол №2 от 26.03.2015 г.

Согласно информационно-методического письма об актуальных вопросах модернизации СПО ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017г. №01-00-05-925, согласно письма Минпросвещения России от 20.07.2020 №772 «О направлении инструктивно-методического письма» по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе СПО, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы СПО.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Куптурский колледж агротехнологий и управления»

**Разработчик:** Пекрисов Д.А., преподаватель ГБПОУ «Куптурский колледж агротехнологий и управления»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «ОУД.05 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ООП-П в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.27 «*Мастер сельскохозяйственного производства*».

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, и нести за них ответственность.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: **личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб):**

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
ЛР 02	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 03	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья
ЛР 04	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР 05	Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
ЛР 06	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 01	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике
МР 02	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
МР 03	Готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
МР 04	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий

	(далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Всего</b>	<b>72</b>
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>72</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Практические занятия	70
Консультации	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Коды общих компетенций личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Раздел 1.</b>		<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>6</b>	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 03, МР 05, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ОК 02-ОК 06
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни		<b>Содержание учебного материала</b>		
		Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса	2	
2	Проведение квалифицированными рабочими самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2		
3	Оценка собственного физического развития, функционального состояния, подготовленности по средствам тестов и проб	2		
<b>Раздел 2.</b>		<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>64</b>	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 03,

				MP 04, MP 05, ПР6 01, ПР6 04 ОК 03-ОК 06
<b>Тема № 2.1.</b> Легкая атлетика		<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01, ПР6 04 ОК 03-ОК 06
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра, метания диска.		
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	4	Освоение техники специально-беговых упражнений. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	2	
	5	Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования.	2	
	6	Освоение техники равномерного бега на 2000 м. Освоение техники кроссового бега	2	
	7	Освоение техники метания гранаты с места, разбега (700 гр.)	2	
	8	Освоение техники метания диска с места, поворота.	2	
	9	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка и поворота, метания диска с места, с поворота (3 кг.)	2	
	10	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
<b>Тема № 2.2.</b> Лыжная подготовка		<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01, ПР6 04
		Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.		

		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	ОК 03-ОК 06
	11	Освоение техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	
	12	Освоение техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	13	Освоение техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Освоение техники преодоления спусков на лыжах различными способами, техники торможения на лыжах различными способами Прохождение дистанции классическим ходом	2	
	14	Освоение техники полуконькового и конькового хода	2	
	15	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	2	
	16	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	17	Прохождение дистанции коньковым ходом	2	
	18	Эстафета на лыжах	2	
Тема № 2.3. Баскетбол		<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01, ПР6 04  ОК 03-ОК 06
		Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Тактико-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	19	Освоение техники ловли и передач мяча различными способами без	2	



		сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)		
	20	Освоение техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	21	Освоение техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	
	22	Освоение техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	23	Совершенствование техники ранее изученных двигательных действий Игра по правилам	2	
	24	Совершенствование техники ранее изученных двигательных действий Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	2	
<b>Тема № 2.4. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПР 01, ПР 04
		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		ОК 03-ОК 06
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	25	Освоение стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	2	
	26	Освоение техники подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом,	2	

		боком, за спину)		
	27	Освоение техники приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении вперед.	2	
	28	Освоение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию). Игра по упрощенным правилам волейбола Освоение техники блокирования	2	
	29	Игра по упрощенным правилам волейбола Игра по правилам.	2	
<b>Тема № 2.5. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПРБ 01, ПРБ 04
		Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.		
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	ОК 03-ОК 06
	30	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	2	
	31	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, скакалками	2	
	32	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	2	
	33	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки Разучивание упражнений упражнения на внимание, для коррекции зрения.	2	
	34	Освоение гимнастической комбинации (юноши, девушки). Силовые способности и силовая выносливость	2	
		Диф.зачет	2	
		Всего	72	

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

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

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

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Стенка гимнастическая  
перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;  
гимнастические скамейки  
тренажеры для занятий атлетической гимнастикой  
канат для перетягивания  
ковёр борцовский скакалки  
палки гимнастические  
мячи для метания  
гантели (разные)  
гири 16, 24 кг  
секундомеры  
весы напольные  
мячи баскетбольные  
волейбольные мячи  
ворота для мини-футбол  
мячи для мини-футбола

#### **Оборудование и инвентарь для открытого стадиона широкого профиля:**

полоса препятствий: забор  
полоса препятствий: бревно  
полоса препятствий: рукоход  
полоса препятствий: окно  
полоса препятствий: яма для метания гранат  
ворота для футбола

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл «Просвещения», 2019 г

##### **3.2.2. Электронные издания:**

1. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

##### **3.2.3. Дополнительные источники для обучающихся:**

1.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

2.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И  
Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2010

3.Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : 2010

4.Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: 2010

## Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия  
Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в  
Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
ПР 01	Устный опрос Оценка результатов выполнения практических работ Наблюдение за выполнением практических работ
ПР 02	Устный опрос Оценка результатов выполнения практических работ Наблюдение за выполнением практических работ
ПР 03	Устный опрос Оценка результатов выполнения практических работ Наблюдение за выполнением практических работ Оценка контрольных испытаний (тестов)
ПР 04	Итоговое тестирование Оценка результатов выполнения практических работ Наблюдение за выполнением практических работ

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения (тес)	Возраст, лет	Оценки					
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 - 5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0-4,7	5.2	4.8	5,10 - 5,3	6.1
2	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 - 8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9-7,5	8,1	8.4	9,4 - 8,7	9,6
3	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
		17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	6 минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Подтягивание: на высокие перекладине е из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8 -9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		17	12	9 - 10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной медицинской группы

Контрольное упражнение (тест)	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 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 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной медицинской группы

Контрольное упражнение (тест)	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 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, с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине	20	10	5

(количество раз)			
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

