

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ  
«Обшаровский государственный  
техникум им. В.И.Суркова»  
\_\_\_\_\_ Захаров Н.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

## **ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ СЛУЖАЩИХ**

по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

квалификация:

- оператор животноводческих комплексов и механизированных ферм;
- слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования;
- тракторист-машинист сельскохозяйственного производства; водитель  
автомобиля.

с.Обшаровка, 2021г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана и реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства, 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: ГБПОУ ОГТ им. В.И. Суркова

Разработчики: Жоголев В.А. – рук. физвоспитания

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии  
протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3.
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА...	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию компонента федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования ОУП.06 Физическая культура на базовом уровне в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы ОУП.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства отводится 356 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета ОУП.06 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.06 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет по предмету проводится за счет времени, отведенного на его освоение.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных,

психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура реализуется в процессе практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры,

осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания предмета ОУП.06 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии

здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный

характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид учебной работы		Количество часов	
Аудиторные занятия. Содержание обучения.	Всего учебных занятий	в том числе	
		Теоретические	практические
<b>I курс</b>			
1. Физическая культура (теория)	2	2	
2. Легкая атлетика	8		8
3. Спортивные игры. Волейбол	10		10
4. Спортивные игры. Баскетбол	10		10
5. Гимнастика	16		16
6. Лыжная подготовка	12		12
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	21		21
8. Спортивные игры. Волейбол	18		18
9. Баскетбол	10		10
10. Легкая атлетика.	12		12
<b>Итого</b>	<b>120</b>		<b>120</b>
<b>II курс</b>			
1. Физическая культура	2		2
2. Легкая атлетика	8		8
3. Спортивные игры. Волейбол	10		10
4. Спортивные игры. Баскетбол	10		10
5. Гимнастика	16		16
6. Лыжная подготовка	12		12
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	21		21
8. Спортивные игры. Волейбол	18		18
9. Баскетбол	10		10
10. Легкая атлетика.	8		8
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Итого</b>	<b>119</b>	<b>2</b>	<b>117</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>			
Совершенствование техники выполнения спортивных упражнений и технических приемов	237	2	117
<b>Всего</b>		<b>356</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 06 Физическая культура

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
<i>1</i>		<i>2</i>	<i>3</i>
		<b><i>I курс</i></b>	
<b>Тема 1. Физическая культура</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	1	<b>1. Физическая культура в системе СПО</b>	1
	2	2. Гигиена, питание и совершенствование в системе СПО	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>	<b>1</b>
		Основы мер безопасности	1
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
		<b>Практические занятия 1-8</b>	
	3	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1
	4	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1
	5	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1
	6	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1
	7	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1
	8	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1
	9	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1
	10	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1
			<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>
		Совершенствование техники бега	6
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
		<b>Практические занятия 9-18</b>	
	11	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1
	12	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1
	13	3. Разучивание верхней прямой подачи	1
	14	4. Разучивание нападающего удара	1
	15	5. Учебная игра	1
	16	6. Совершенствование техники приема мяча	1
	17	7. Совершенствование передачи мяча	1
	18	8. Совершенствование техники подачи мяча	1
	19	9. Контрольная игра бхб	1
20	10 Совершенствование техники игры командой	1	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>5</b>
		Совершенствование техники игры	5
<b>Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>

		<b>Практические занятия 19-28</b>	
	21	1. Разучивание ловли мяча от щита	1
	22	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1
	23	3. Совершенствование различных передач в движении	1
	24	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1
	25	5. Разучивание тактических действий в защите	1
	26	6. Разучивание тактических действий в нападении	1
	27	7. Учебная игра	1
	28	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1
	29	9. Совершенствование техники игры в защите	1
	30	10. Работа на тренажерах	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>6</b>
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6
<b>Тема 5. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>
		<b>Практические занятия 29-44</b>	
	31	1. Вводный урок. ТБ	1
	32	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1
	33	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1
	34	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1
	35	5. Совершенствование лазания по канату	1
	36	6. Разучивание опорного прыжка	1
	37	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1
	38	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1
	39	9. Зачет по технике выполнения упр. по гимнастике	1
	40	10. Сдача нормативов по гимнастике	1
	41	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1
	42-43	12/13. Работа на тренажерах	2
	44	14. Силовая подготовка	1
	45	15. Работа на тренажерах	1
	46	16. Сдача контрольных нормативов	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>8</b>
		Техника выполнения силовых упражнений	8
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
		<b>Практические занятия 45-56</b>	
	47	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1
	48	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1
	49	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
	50	4. Совершенствование одновременного одношажного хода	1

	51	5. Зачет	1
	52	6. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1
	53	7. Лыжные гонки на 1 км	1
	54	8. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1
	55	9. Лыжные гонки 2 км	1
	56	10. Прохождение дистанции до 5 км	1
	57	11. Лыжные гонки на 3 км	1
	58	12. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>7</b>
		Совершенствование техники бега на лыжах	7
<b>Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>
		<b>Практические занятия 57-78</b>	
	59-60	1-2 Силовые упражнения на снарядах	2
	61-62	3-4 Совершенствование координации движений	2
	63-64	5-6 Проведение учета двигательной подготовленности	2
	65-66	7-8 Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	2
	67-68	9-10 Совершенствование вестибулярной устойчивости	2
	69-70	11-12 Совершенствование акробатической подготовки	2
	71-72	13-14 Работа на тренажерах	2
	73-74	15-16 Совершенство упражнений на перекладине	2
	75-76	17-18 Силовая подготовка	2
	77-78	19-20 Совершенство упражнений по гимнастике	2
	79	21 Совершенство упражнений по акробатике	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>11</b>
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6
		Совершенствование выполнения упражнений	5
<b>Тема 8. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>
		<b>Практические занятия 79-95</b>	
	80-81	1-2 Совершенствование подачи	2
	82-83	3-4 Совершенствование приема мяча в зону 3	2
	84-85	5-6 Совершенствование второй передачи в зону «, 4	2
	86-87	7-8 Совершенствование нападающего	2
	88-89	9-10 Совершенствование техники блокирования	2
	90-91	11-12 Учебно-тренировочные игры	2
	92-93	13-14 Работа на тренажере	2
	94-95	15-16 Силовая подготовка	2
	96	17 Совершенствование групповой игры	1
	97	18. Контрольная игра 6х6	1

		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>3</b>
		Совершенствование приемов мяча	2
		Основы мер безопасности	1
<b>Тема 9. Баскетбол</b>		Содержание учебного материала	10
		<b>Практические занятия 96-105</b>	
	98	1. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1
	99	2. Совершенствование передачи одной рукой в движении	1
	100	3. Совершенствование тактических действий в защите	1
	101	4. Совершенствование тактических действий в нападении	1
	102	5. Учебно-тренировочные игры	1
	103	6. Совершенствование техники бросков	1
	104	7. Совершенствование техники ведения игры	1
	105	8. Скоростная силовая подготовка	1
	106	9. Работа на тренажерах	1
	107	10. Совершенствование техники судейств	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>5</b>
		Совершенствование приемов мяча	4
		Основы мер безопасности	1
<b>Тема 10. Легкая атлетика.</b>		Содержание учебного материала	10
		<b>Практические занятия 106-117</b>	
	108	1. Совершенствование прыжка в длину	1
	109	2. Совершенствование метания гранаты	1
	110	3. Кроссовая подготовка	1
	111	4. Контрольный норматив. Граната	1
	112	5. Контрольный норматив прыжок в длину	1
	113	6. Совершенствование техники бега средней дистанции	1
	114-115	7/8. Работа на тренажерах	2
	116	9. Совершенствование двигательной подготовки	1
	117	10. Зачет	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>7</b>
		Совершенствование тренировочного процесса	7
		<b>Итого за первый курс</b>	<b>117</b>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)
	<i>II курс</i>	
<b>Тема 1. Физическая культура</b>	Содержание учебного материала	2

	1	<b>Практические занятия 1-2</b> 1.Входящий контроль по сдаче нормативов по легкой атлетике	1
	2	2. Входящий контроль по сдаче нормативов по легкой атлетике	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>	<b>1</b>
		Основы мер безопасности	1
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
		<b>Практические занятия 3-10</b>	
	3	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1
	4	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1
	5	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1
	6	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1
	7	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1
	8	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1
	9	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1
	10	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>6</b>
		Совершенствование техники бега	6
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
		<b>Практические занятия 11-20</b>	
	11	1. Разучивание приемов мяча с подачи	1
	12	2. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1
	13	3. Разучивание верхней прямой подачи	1
	14	4. Разучивание нападающего удара	1
	15	5. Учебная игра	1
	16	6. Совершенствование техники приема мяча	1
	17	7. Совершенствование передачи мяча	1
	18	8. Совершенствование техники подачи мяча	1
	19	9. Контрольная игра 6х6	1
	20	10 Совершенствование техники игры командой	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>5</b>
		Совершенствование техники игры	5
<b>Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
		<b>Практические занятия 21-30</b>	
	21	1. Разучивание ловли мяча от щита	1
	22	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1
	23	3. Совершенствование различных передач в движении	1
	24	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	1
	25	5. Разучивание тактических действий в защите	1
	26	6. Разучивание тактических действий в нападении	1

	27	7. Учебная игра	1
	28	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1
	29	9. Совершенствование техники игры в защите	1
	30	10. Работа на тренажерах	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>6</b>
		Самостоятельное применение средств физического воспитания	6
<b>Тема 5. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>
		<b>Практические занятия 31-46</b>	
	31	1. Вводный урок. ТБ	1
	32	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	1
	33	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1
	34	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов	1
	35	5. Совершенствование лазания по канату	1
	36	6. Разучивание опорного прыжка	1
	37	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1
	38	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1
	39	9. Зачет по технике выполнения упр. по гимнастике	1
	40	10. Сдача нормативов по гимнастике	1
	41	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1
	42-43	12/13. Работа на тренажерах	2
	44	14. Силовая подготовка	1
	45	15. Работа на тренажерах	1
	46	16. Сдача контрольных нормативов	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>8</b>
		Техника выполнения силовых упражнений	8
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
		<b>Практические занятия 47-58</b>	
	47	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1
	48	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1
	49	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
	50	4. Совершенствование одновременного одношажного хода	1
	51	5. Зачет	1
	52	6. Совершенствование перехода с одного хода на другой	1
	53	7. Лыжные гонки на 1 км	1
	54	8. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1
	55	9. Лыжные гонки 2 км	1
	56	10. Прохождение дистанции до 5 км	1
	57	11. Лыжные гонки на 3 км	1

	58	12. Лыжные гонки на 5 км. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	1
	97	18. Контрольная игра 6х6	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>3</b>
		Совершенствование приемов мяча	2
		Основы мер безопасности	1
<b>Тема 9. Баскетбол</b>		Содержание учебного материала	10
		<b>Практические занятия 98-107</b>	
	98	1. Совершенствование ловли мяча после отскока мяча	1
	99	2. Совершенствование передачи одной рукой в движении	1
	100	3. Совершенствование тактических действий в защите	1
	101	4. Совершенствование тактических действий в нападении	1
	102	5. Учебно-тренировочные игры	1
	103	6. Совершенствование техники бросков	1
	104	7. Совершенствование техники ведения игры	1
	105	8. Скоростная силовая подготовка	1
	106	9. Работа на тренажерах	1
	107	10. Совершенствование техники судейств	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>5</b>
		Совершенствование приемов мяча	4
		Основы мер безопасности	1
<b>Тема 10. Легкая атлетика.</b>		Содержание учебного материала	13
		<b>Практические занятия 108-120</b>	
	108	1. Совершенствование прыжка в длину	1
	109	2. Совершенствование метания гранаты	1
	110	3. Кроссовая подготовка	1
	111	4. Контрольный норматив. Граната	1
	112	5. Контрольный норматив прыжок в длину	1
	113	6. Совершенствование техники бега средней дистанции	1
	114-115	7/8. Работа на тренажерах	2
	116-117	9/10. Совершенствование двигательной подготовки	2
	118-119	11/12. Контроль двигательной подготовки	2
	120	13. Дифференцированный зачет.	1
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>8</b>
		Совершенствование тренировочного процесса	8
		<b>Итого за второй курс</b>	<b>120</b>
		<b>Итого</b>	<b>356</b>

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура:

### **личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметные результаты:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– 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;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– 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;

**предметные результаты:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– 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).

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства</b>
<p><b>Личностные</b>  обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях</p>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.  ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>
<p><b>Регулятивные:</b>  целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем  ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.  ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p>
<p><b>Познавательные</b>  обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией</p>	<p>ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач,  ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Коммуникативные</b>  обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми</p>	<p>ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала: Лыжи – 25 пар, гимнастический мостик – 2 шт., гимнастическое бревно – 1 шт., мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, сетка волейбольная - 1 шт., щиты баскетбольные - 2 шт., кольцо баскетбольное - 2 шт., скамья для пресса вогнутая, столы для настольного тенниса – 2 шт., маты 8 – шт.

### **3.2. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

##### **Для преподавателей**

- 1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
- 2.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.  
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev>

##### **Для студентов**

- 1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
- 2.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.  
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev>

#### **Дополнительные источники**

##### **Для преподавателей**

- 2.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020.
- 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, 2020.
- 4.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.
- 5.Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей

образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2020.

6. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.

7. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

8 Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

#### **Для студентов**

2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020.

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, 2020.

4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.

5. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2020.

6. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.

7. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

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

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).