



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«Казанский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)**

---

Институт механизации и технического сервиса  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-  
воспитательной работе и  
молодёжной политике, доцент  
\_\_\_\_\_ А.В. Дмитриев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности среднего профессионального образования  
35.02.05 Агрономия

Квалификация  
Агроном

Форма обучения  
**очная**

Казань – 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

1.1. Область применения рабочей программы

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

### **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### **3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**

3.1. Образовательные технологии

3.2. Требования к минимальному техническому оснащению

3.3. Информационное обеспечение обучения

### **4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины**

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

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в рамках подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 35.02.05 Агротехнология на базе основного общего образования.

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОД.09 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и является обязательным базовым предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО.

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

Целью рабочей программы является – освоение обучающимися содержания учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **Задачи учебной дисциплины:**

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроений и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей профессиональной деятельности, выполнении функции отцовства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, курению, асоциальному поведению - развитие физических качеств и способностей,

совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Освоение содержания учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

**Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЛР27 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- ЛР28 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- ЛР29 интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР5 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- МР6 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- МР7 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- МР8 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ПРб1 уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- ПРб2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- ПРб3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- ПРб4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- МР9 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- МР10 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР11 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- МР16 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- МР17 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- МР21 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- МР22 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- МР23 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- МР24 способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ЛР2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- МР4 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ПРБ1 уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов</li> </ul>

	<p>деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР35 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- МР37 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- МР40 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- МР41 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- МР59 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- МР60 признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- МР61 развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ПР62 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- ПР63 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- ПР64 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ЛР2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- ЛР3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ПР61 уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-</li> </ul>

<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>воспитания:</b> - ЛР24 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - ЛР25 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - ЛР26 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b> <b>а) самоорганизация:</b> - МР43 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - МР44 давать оценку новым ситуациям; - МР45 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - МР46 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - МР47 оценивать приобретенный опыт; - МР48 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - ПР62 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - ПР63 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - ПР64 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - ПР65 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - ПР66 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	--

. Освоение содержания учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **личностных результатов воспитания:**

ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных

этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

## **2. СТРУКТУРА И 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>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>50</b>
В том числе:	
Теоретические занятия	8
Практические занятия	42
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>20</b>
В том числе:	
Теоретические занятия	4
Практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОД.09 Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Коды компетенций и личностных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы</i>
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>12</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66

сохранения здоровья	<p><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>		
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	<p><b>2</b></p> <p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66</p>
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	<p><b>2</b></p> <p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66</p>
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p><b>2</b></p> <p>1</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66</p>

	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>16</b>	
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	2	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики	1	

организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	будущей профессиональной деятельности 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	8	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	8	
<b>Основное содержание</b>		<b>42</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	2	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств ( <i>шейпинг</i> )	2	
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.7.1</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	2	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	

Тема 2.7.2 Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66					
	<b>Практические занятия</b>		2						
	15.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		2						
	16.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)								
	17.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)								
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td> <td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td> </tr> <tr> <td>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td> <td>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</td> </tr> <tr> <td>3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой</td> <td>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td> </tr> </tbody> </table>				Девушки	Юноши	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна
Девушки	Юноши								
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.								
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)								
3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь								
Тема 2.7.3 Аэробика		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66					
<b>Практические занятия</b>		2							
Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		2							
Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).									

	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
<b>2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.8.1</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	6	
	25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	6	
	27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8.2</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	6	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8.3</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (лапта)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	2	
	29.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	2	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	

<i>(практические занятия 30-38)</i>	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1	ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	31. Совершенствование техники спринтерского бега	1 2	
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега <sup>1</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
<b>2.10.</b> Лыжная подготовка <i>(практические занятия)</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 7,8,9,11,12 ПР61- ПР66
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Техника попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок)	2	
	Техника одновременного одношажного и бесшажного хода	2	
	Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	2	
	Учёт техники спусков и подъёмов. Ознакомление с техникой конькового лыжного хода	2	
	Разучивание тех поворота полуплугом на не большом склоне. Закрепление тех торможения плугом. Контрольный забег на один 1 км	2	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

## **Темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов**

1. Хоккей, как один из видов олимпийского спорта
2. История развития волейбола. Современное состояние
3. Проблема развития хоккея в Алтайском крае
4. Развитие баскетбола в Алтайском крае
5. Проблема развития спорта в Алтайском крае
6. История развития футбола. Современное состояние
7. История развития мини-футбола. Современное состояние
8. История развития Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. История развития спортивной гимнастики в Алтайском крае
10. История развития акробатики. Современное состояние
11. Лыжный спорт: перспективы развития
12. История развития баскетбола. Современное состояние
13. История развития бадминтона. Современное состояние
14. История развития аэробики. Современное состояние
15. История развития легкой атлетики в Алтайском крае

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

### **3.1. Образовательные технологии**

Реализация учебного предмета ОД.09 «Физическая культура» предполагает использование следующих образовательных технологий:

- личностно-ориентированного обучения
- технологии дифференцированного обучения
- здоровьесберегающей технологии
- использования в обучении игровых методов
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

### **3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины**

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, оборудование и инвентарь для всех видов общефизической подготовки, практических занятий.

### **3.3. Информационное обеспечение**

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

Основные источники:

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>

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего

профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

#### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olimpie.ru](http://www.olimpie.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [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).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, выполнения обучающимися различных комплексов спортивных упражнений, сдаче нормативов. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
<u>Умения:</u> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, П-о/с 1.5 -1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7.1-2.7.3, 2.8.1-2.8.3, 2.9, 2.10	Устный опрос тестирование выполнение индивидуального учебного проекта подготовка докладов, рефератов, сдача контрольных нормативов, сдача нормативов ГТО, заполнение дневника самоконтроля, дифференцированный зачет

<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</li> </ul>		
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> <li>- современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- об основных способах самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- о физических упражнениях разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- о технических приемах и двигательных действиях базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</li> <li>- о положительной динамике в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, П-о/с 1.5 -1.6  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7.1-2.7.3, 2.8.1-2.8.3, 2.9, 2.10</p>	<p>Устный опрос, Тестирование, выполнение индивидуального учебного проекта, подготовка докладов, рефератов  сдача контрольных нормативов, сдача нормативов ГТО, составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, заполнение дневника самоконтроля, дифференцированный зачет</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, П-о/с 1.5 -1.6  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7.1-2.7.3, 2.8.1-2.8.3, 2.9, 2.10</p>	<p>Экспертное наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях, экспертное наблюдение за сдачей нормативов</p>

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, П-о/с 1.5 -1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7.1-2.7.3, 2.8.1-2.8.3, 2.9, 2.10</p>	<p>Экспертное наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях, экспертное наблюдение за сдачей нормативов</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, П-о/с 1.5 -1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7.1-2.7.3, 2.8.1-2.8.3, 2.9, 2.10</p>	<p>Экспертное наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях, экспертное наблюдение за сдачей нормативов</p>