

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства – филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОУД. 06 Физическая культура**

---

Специальность среднего профессионального образования  
*35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства*

---

(код и наименование специальности)

базовой подготовки

Форма обучения

очная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3 и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

Организация-разработчик: Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева» (Петуховский филиал ФГБОУ ВО Курганская ГСХА)

Разработчик:

Гайнулин Александр Львович, преподаватель Петуховского филиала ФГБОУ ВО Курганская ГСХА

ОДОБРЕНА

предметно - цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 20 февраля 2020 г. № 06

Председатель: О.В. Катаева

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 21 января 2021 г. № 05

Председатель: Т.И. Тимошенко

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 10 февраля 2022 г. № 06

Председатель: Т.И. Тимошенко

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 16 февраля 2023 г. № 06

Председатель: Т.И. Тимошенко

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	6
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2 Содержание учебной дисциплины	9
2.3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	18
2.4. Содержание профильной составляющей	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
3.1 Образовательные технологии	19
3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	19
3.3 Информационное обеспечение обучения	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования

35.02.08 Электрфикация и автоматизация сельского хозяйства

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Общеобразовательные учебные дисциплины - учебные предметы обязательных предметных областей ФГОС СОО, включенные в общеобразовательный цикл ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с учетом осваиваемой специальности СПО. Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина изучается на базовом уровне, относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования. В то же время учебная дисциплина «Физическая культура», реализуемая в рамках ППССЗ, обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочей программой не предусмотрен раздел «Плавание» т.к. особенности инфраструктуры Петуховского филиала не позволяют проводить занятия плаванием.

В рамках изучения дисциплины «Физическая культура» могут быть реализованы самые разнообразные межпредметные связи. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физика», «История».

## 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Цели:

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования обеспечивает достижение следующих целей:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи

Цели достигаются через:

- 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;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического

воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями базовыми видами спорта.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- готовность к служению Отечеству, его защите.

**Метапредметных:**

метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные универсальные учебные действия**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Познавательные универсальные учебные действия**

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных

типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

#### **предметных:**

- умение 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);

- 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	118
контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	59
<b>Консультации</b>	-
<b>Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета</b>	

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД) в контексте преамбулы формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<b>Личностные</b> (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
<b>Регулятивные</b> (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности, целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка)	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
<b>Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
<b>Коммуникативные</b> (обеспечивают социальную	ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами,

компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	руководством, потребителями. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	<b>2</b> 2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщения: «Роль физической культуры в моей жизни»	4	
<b>Раздел 2</b> <b>Физкультурно-</b>		<b>4</b>	

<b>оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 2.1</b> Оздоровительные системы физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала</b> Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	<b>2</b> 2	<b></b> 2
<b>Тема 2.2</b> Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии	<b>Содержание учебного материала</b> Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	<b>2</b> 2	<b></b> 1
<b>Раздел 3</b> <b>Физическое совершенствование</b>		<b>167</b>	
<b>Тема 3.1</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	<b>Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ).</b> Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ	2	2
	<b>Совершенствование техники спринтерского бега.</b> Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег-100 метров. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	2	2
	<b>Эстафетный бег 4*100 м. Передача эстафетной палочки.</b> Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 к 100м. Контрольные тесты	2	2
	<b>Бег на средние дистанции. Бег 1000м.</b> Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Контрольные тесты.	2	2

	<p><b>Бег на средние дистанции Бег 1000м.</b>  Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  Контрольные тесты</p>	2	2
	<p><b>Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег 4*100 м. Передача эстафетной палочки.</b>  Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты</p>	2	2
	<p><b>Бег на длинные дистанции</b>  Бег 5000м-юноши, 300м - девушки. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Техника высокого старта..</p>	2	2
	<p><b>Прикладная физическая подготовка.</b>  Техника высокого старта. Бег по пересеченной местности - 3-6 км. Бег в чередовании с ходьбой. Кросс с переменной интенсивностью. Переменный и повторный бег. Контрольные тесты</p>	2	2
	<p>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p>	2	2
	<p><b>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту.</b>  ОРУ, СБУ. Техника прыжков с места. Прыжки с малого разбега, прыжок с полного разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).  Прыжок в высоту.</p>	2	2
	<p><b>Метание гранаты на дальность, толкание ядра.</b>  Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги; г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метаниегранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Техника толкания ядра: а) держание ядра б) замах в) разгон снаряда г) финальное усилие. Специальные упражнения: держание ядра, перебрасывание ядра из руки в руку, толкание вперед-вверх и вперед- вниз, толкание ядра с места,</p>	2	2

	скачкообразный разбег, толкание ядра со скачка. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Контрольные тесты.		
	Сдача нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>19</b>	
	Отработка навыков бега на короткие дистанции.	4	
	Отработка навыков бега на средние дистанции.	5	
	Отработка навыков прыжка в длину с места, с разбега. Отработка навыков прыжков в высоту	4	
	Отработка навыков метания, толкания спортивного снаряда.	4	
<b>Тема 3.2</b> Спортивные единоборства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Приемы греко-римской борьбы.</b> Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки, освобождение от захватов	2	2
<b>Тема 3.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ.</b> Теоретические сведения: а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и само страховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	2	2
	<b>Упражнения на равновесие.</b> Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галопа», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	2	2
	<b>Акробатические упражнения.</b> Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа),	2	2

	<p>полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Контрольные тесты.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	<b>3</b>	
	<p>Отработка и совершенствование развитие силы, координации, гибкости, равновесия. Разработка и составление комплексов физических упражнений.</p>		
<p><b>Тема 3.4</b> Лыжная подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>30</b>	
	<p><b>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный, одновременный классический лыжный ход.</b> Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.</p>	2	2
	<p><b>Переход с одноклассического лыжного хода на другой.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.</p>	2	2
	<p><b>Полуконьковый ход.</b> Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход</p>	2	2
	<p><b>Совершенствование конькового лыжного хода.</b> Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.</p>	2	2
	<p><b>Торможение полуплугом, плугом на спуске. Подъём в гору: «ёлочкой», «лесенкой».</b> Техника преодоления подъемов: скольльзящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъём «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</p>	2	2
	<p><b>Спуск с горы.</b> Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением.</p>	2	2

	<b>Совершенствование техники лыжного хода.</b> Прохождение дистанции 3-5 км	2	2
	<b>Совершенствование техники лыжного хода.</b> Прохождение дистанции 3-5 км	2	2
	<b>Совершенствование техники прохождения поворотов.</b> Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	2	2
	<b>Совершенствование техники прохождения поворотов.</b> Техника поворотов на спуске: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	2	2
	<b>Прохождение дистанции: 3 км-девушки, 5км.- юноши.</b>	2	2
	<b>Прохождение дистанции: 3 км-девушки, 5-км.- юноши. Контроль.</b>	2	2
	<b>Прохождение дистанции на выносливость: 5 км-девушки, 10-км.- юноши.</b> Прохождение дистанции без подъёмов и спусков.	2	2
	<b>Прохождение дистанции на выносливость: 5 км-девушки, 10-км.- юноши.</b> Прохождение дистанции с использованием подъёмов и спусков.	2	2
	<b>Прохождение дистанции на выносливость: 5 км-девушки, 10-км.- юноши.</b> Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Контроль.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Отработка и совершенствование попеременного, одновременного двухшажного классического лыжного хода	2	
	Отработка и совершенствование конькового хода.	4	
	Отработка и совершенствование спуска, подъёма на лыжах	2	
	Совершенствование техники лыжного хода	2	
<b>Тема3.5</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>46</b>	
	<b>Баскетбол.Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.</b> Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.	2	2

<b>Совершенствование техники перемещения и владение мячом.</b> Сочетание перемещений с выполнением технических, приемов нападения. Ловля мячаотскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя руками. Учебная игра. Контрольные тесты	2	2
<b>Передача мяча</b> Передача мяча на месте, в движении, от груди, с отскоком от пола. Учебная игра.	2	2
<b>Передача мяча в паре, в тройке, на месте и в движении.</b> Передача мяча от плеча на месте и в движении. Учебная игра.	2	2
<b>Техника броска мяча с места и в движении после двух шагов.</b> Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение).Техника защитных действий (передвижения) Учебная игра.	2	2
<b>Бросок мяча в движении, штрафной бросок, 3-х очковый бросок.</b> Учебная игра.	2	2
<b>Бросок мяча в движении, штрафной бросок, 3-х очковый бросок</b> Контрольные нормативы	2	2
<b>Совершенствование техники защитныхдействий:</b> 2 Действие против игрока без мяча, действие против игрока с мячом, индивидуальныедействия, персональная защита, групповые действия.	2	2
<b>Совершенствование техники нападения.</b> Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра.	2	2
<b>Совершенствование техники и тактики игры.</b> Индивидуальные, командные действия в обороне и нападение. Учебная игра.	2	2
<b>Личная защита под кольцом, нападение быстрым прорывом.</b> Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты. Учебная игра.	2	2
<b>Совершенствование: быстрый прорыв, зонная защита. Тактика игры. Навыки судейства. Проверка навыков умений выполнения технических элементов баскетбола.</b> Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты. Учебная игра. Контрольная игра	2	2
<b>Волейбол.Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства.</b>	2	2

	Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач.		
	<b>Совершенствование техника передвижения и владения мячом.</b> Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.)	2	2
	<b>Передача мяча в паре, тройке.</b> Приём мяча после подачи. Учебная игра.	2	2
	<b>Нападающий, удар.</b> Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	2
	<b>Блокирование.</b> Одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное лоящее с места, одиночное лоящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное лоящее). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	2
	<b>Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой».</b> Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Контрольные тесты. Учебная игра.	2	2
	<b>Верхняя подача мяча.</b> Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты. Учебная игра.	2	2
	<b>Тактика игры в нападении и в защите.</b> Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой	2	2



	линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии		
	<b>Совершенствование системы нападения со второй передачи игрока первой линии.</b> Учебная игра	2	2
	<b>Тактика игры в защите.</b> Система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.	2	2
	<b>Тактика игры в нападении и в защите.</b> Контрольные нормативы.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>21</b>	
	Отработка и совершенствование техники перемещения и владение мячом в баскетболе	3	
	Отработка и совершенствование передачи мяча на месте и в движении в баскетболе	3	
	Отработка и совершенствование броска мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке в баскетболе.	5	
	Отработка и совершенствование технических и тактических взаимодействий в защите и нападении в баскетболе	2	
	Отработка и совершенствование передвижения игрока и владение мячом в волейболе.	4	
	Отработка и совершенствование нападающего удара, блокирование удара в волейболе	2	
	Отработка и совершенствование тактики игры в нападении и защите в волейболе	2	
<b>Тема 3.6</b> Национальные виды спорта (гири)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Техника выполнения силовых упражнений. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	2	2
	Сдача нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Отработка и совершенствование техники работы с гириями	4	
<b>Всего</b>		<b>177</b>	

### 2.3. Тематическое планирование

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет по специальностям технологического профиля профессионального образования - 177 час, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся - 118 часа; внеаудиторная самостоятельная работа студентов - 59 часов. Промежуточная аттестация - в форме дифференцированного зачета.

**Тематический план**

Содержание обучения	Макс. учебная нагрузка студента, час.	Количество аудиторных часов			Самост. работа студента
		Всего	Лаб. работы	Прак. занятия	
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	-	-	<b>4</b>
<b>Тема 1.1</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	6	2	-	-	4
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	-
<b>Тема 2.1</b> Оздоровительные системы физического воспитания.	2	2	-	-	-
<b>Тема 2.2</b> Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии	2	2	-	-	-
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	<b>167</b>	<b>112</b>			<b>55</b>
<b>Тема 3.1</b> Легкая атлетика	41	24	-	-	17
<b>Тема 3.2</b> Спортивные единоборства	2	2	-	-	-
<b>Тема 3.3.</b> Гимнастика	9	6	-	-	3
<b>Тема 3.4</b> Лыжная подготовка	40	30	-	-	10
<b>Тема 3.5</b> Спортивные игры	67	46	-	-	21
<b>Тема 3.6</b> Национальные виды спорта (гири)	8	4	-	-	4
<b>Итого</b>	<b>177</b>	<b>118</b>			<b>59</b>

### 2.4. Содержание профильной составляющей

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Образовательные технологии

3.1.1 При реализации различных видов учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

Вид занятия	Используемые образовательные технологии
Практические занятия (ПЗ)	Здоровьесберегающие технологии

3.1.2 При преподавании дисциплины «Физическая культура» используются следующие активные формы проведения занятий по видам аудиторных занятий:

Вид занятия	Используемые активные формы проведения занятий
ПЗ	занятие-соревнование

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Оборудование стадиона :

решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- ПК с лицензионным программным обеспечением (переносной)
- мультимедиапроектор (переносной)

#### 3.3. Информационное обеспечение обучения

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

##### Литература Для обучающихся

**Основные источники:**

1. Ф.И. Собянин. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. – Ростовн/Д: Феникс 2020. – 221с.

**Дополнительные источники:**

1. Каткова А.М. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. :Mill У, 2018. - 64 с. -- Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» :учеб.пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - Текст : электронный. - URL:<https://znanium.com/catalog/product/1042460>

#### Для преподавателей

##### Основные источники:

1. Ф.И. Собянин. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. – Ростовн/Д: Феникс 2020. – 221с.

##### Дополнительные источники:

1. Каткова А.М. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. :Mill У, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» :учеб.пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042460>

#### Интернет-ресурсы (для обучающихся и преподавателей)

1. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс] / ВФВ, 2001-2009. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>(Дата последнего доступа: 24.02.2020).

2. Российская Федерация Баскетбола 2003- 2012. – Режим доступа: <http://www.basket.ru/>(Дата последнего доступа: 24.02.2020).

3. Фонд поддержки паралимпийского спорта ПАРАСПОРТ. [Электронный ресурс] / Креативное агентство «Южный парк», 2008. – Режим доступа: <http://www.parasport.ru/>(Дата последнего доступа: 24.02.2020).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения заданий самостоятельной работы, а также при сдаче контрольных нормативов по отдельным темам программы.

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- умение 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)	Практические занятия  Сдача нормативов  Самостоятельная работа
- 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	

**Формы оценки результативности обучения:**

- система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.

**Методы оценки результатов обучения:**

– мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;

– формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля, самостоятельной работы, контрольных работ.

Комплект заданий для проведения текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» приводится в контрольно-оценочных средствах (КОС), входящих в фонд оценочных средств по специальности.