

Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Калужской области  
«Людиновский индустриальный техникум»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00B9FF196475479A1EFDC5675A29015B16  
Владелец Харламов Владимир Максимович  
Действителен с 10.01.2023 по 04.04.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии

35.01.26 Мастер растениеводства

2023 г.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.01.26 Мастер растениеводства (профессионалитет), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ N 361 от 25. 05. 2022 года, укрупненной группы 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

СОГЛАСОВАНО

Заведующая по учебной работе  
\_\_\_\_\_ О.Е.Селиверстова

«31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по УПР  
\_\_\_\_\_ Т.П. Киселева

Рассмотрена и одобрена цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Е.А. Степина

Разработчик:

Терешкина Т.В. преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» является обязательной частью обязательного профессионального блока основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.26 Мастер растениеводства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура формируются следующие компетенции:

### **- общие компетенции:**

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.

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

## 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>36</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>34</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	34
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>34</b>
в том числе:	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Легкая атлетика	16 8
Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная игра в волейбол.	10
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	<b>2</b>

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, Низкий старт)	2	
	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 200 м	2	
	Совершенствование техники бега. Бег 400м.	2	
	Прыжки в длину с места	2	
	Прыжки в длину с разбега	2	
	Техника метания гранаты с разбега. Имитация движений, метание с места, с разбега.	2	
	Метание гранаты на дальность и в цель.	2	
	Техника бега по пересеченной местности.	2	
	Совершенствование технике бега. Бег 1000 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>7</b>	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Акробатические упражнения	2	
	Интервальная тренировка. Комплекс упражнений с собственным весом. Подтягивания.	2	
	Упражнения со свободными весами, с гантелями. Поднимание туловища из положения лежа	2	
	Строевые упражнения на месте и в движении. Круговая тренировка.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений		
<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Повторение стойки и перемещения игрока, прием мяча сверху и снизу. Подачи: верхняя и нижняя.	2	
	Передачи мяча: верхняя в основной стойке, верхняя в прыжке, нижняя двумя руками.	2	
	Групповые и командные действия в нападении. Тактика защиты.	2	
	Прямой нападающий удар с разбега. Блокирование. Блокирование одиночное и групповое	2	
	Учебно-тренировочная игра. СФП (на координацию и скорость реакции)	2	
	Учебно-тренировочная игра. СФП (на координацию и скорость реакции)	2	
		2	

	Учебно-тренировочная игра. СФП (на координацию и скорость реакции)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная игра в волейбол.	5	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

- Спортивный зал
- библиотека
- читальный зал с выходом в Интернет

#### *Оборудование учебного кабинета:*

- гимнастическое оборудование;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- туристический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- рабочее место преподавателя;
- контрольно-измерительный материал: тесты и дидактические материалы, задачи;
- комплект учебно-методической документации: методические указания по – выполнению практических заданий, схемы, таблицы;
- наглядные пособия

#### *Технические средства обучения:*

- персональный компьютер;
- мультимедиа проектор;
- экран;
- программное обеспечение;
- доступ к сети Интернет.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### ЛИТЕРАТУРА

##### для студентов

##### Основные источники ОИ:

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учеб. для студ. учреждений среднего проф. образования	Бишаева А.А.	М., 2018.
ОИ 2	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования .	А.Б. Муллер, А. Б. Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.	М., 2018
ОИ 3	Физическая культура: учеб. Пособия для студентов СПО	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М., 2012.

##### Дополнительные источники (ДИ):

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ДИ 1	Программное и организационно -	Под ред. И.П.	Москва: Издательство



	методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»	Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова	Физкультура и Спорт. - 2012. – 160с.
ДИ 2	Физическая культура в режиме дня студента	Методические рекомендации.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.
ДИ 3	Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.	Боровских В.И., Мосиенко М.Г.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

#### **Интернет ресурсы:**

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
- Сайт Министерства спорта Калужской области [gto.ru/region/40](http://gto.ru/region/40)

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

- мячи волейбольные, баскетбольные, щиты, корзины, сетка волейбольная;
- секундомер, скакалки, гантели;
- гимнастическая перекладина, турник, гимнастическая стенка;
- блочные тренажеры;
- инструкции по технике безопасности и пожарной безопасности.

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

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

#### **Оборудование:**

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

#### **Основные источники ОИ:**

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год
-------	--------------	----------	-------------------

			издания
ОИ 1	Физическая культура: учеб. для студ. учреждений среднего проф. образования	Бишаева А.А.	М., 2017.
ОИ 2	Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М., 2012.

**Дополнительные источники (ДИ):**

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ДИ 1	Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»	Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова	Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
ДИ 2	Физическая культура в режиме дня студента	Методические рекомендации.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.
ДИ 3	Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.	Боровских В.И., Мосиенко М.Г.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

**Интернет ресурсы:**

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>Должен уметь:</i>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов Практические задания
<i>Должен знать:</i>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Дифференцированный зачет (тестирование)
Основы здорового образа жизни	Дифференцированный зачет (тестирование)