

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.09.2026 04:31:25

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1c6b644b030d6ab211910831da157ae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»**

Агробиотехнологический колледж

Утверждаю

Директор

агробиотехнологического колледжа



Г.В. Бражник

«21» апреля 2026 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Специальность 35.02.05 Агрономия

Майский, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агрономия, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2021 № 444 (зарегистрировано в Минюсте России 17.08.2021 № 64664), приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 24 августа 2022 г. № 762.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ

Разработчик: Кальной И.В., преподаватель агробиотехнологического колледжа.

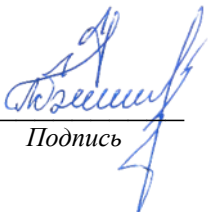
Рассмотрена и одобрена методической комиссией агробиотехнологического колледжа

«20» апреля 2026 г. протокол № 8

Председатель методической комиссии


Подпись В.В. Бодина
Ф.И.О.

Руководитель образовательной
программы специальности
35.02.05 Агрономия


Подпись А.С. Блинник
Ф.И.О.

Содержание

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 Агрономия.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» при реализации образовательных программ СПО вносит существенный вклад в формирование общих компетенций квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена в рамках осваиваемой профессии или специальности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01.; ОК 02.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.; ОК 09.

2. Цель и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета.

Целью изучения физической культуры в образовательных организациях среднего профессионального образования является освоение знаний о здоровом образе жизни, физиологических основах двигательной активности, средствах укрепления здоровья и повышения работоспособности, способах профилактики профессиональных заболеваний и травматизма, а также о методиках самоконтроля, позволяющих анализировать собственное физическое состояние, грамотно распределять режим труда и отдыха и принимать обоснованные решения по поддержанию высокой профессиональной работоспособности с учетом специфики полевых и сезонных условий труда агронома.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01	- оценивать уровень своей физической подготовленности и соотносить его с требованиями профессиональной деятельности агронома (длительная работа в поле, перенос грузов, сезонные нагрузки); - выбирать адекватные средства физической культуры для поддержания работоспособности в разных климатических и производственных условиях; - адаптировать физические упражнения под режим труда и отдыха в периоды посевной, уборочной и межсезонья; - применять комплексы физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (остеохондроз, варикоз, переохлаждение/перегрев)	- особенности профессиональной деятельности агронома, связанные с физическими нагрузками и условиями внешней среды; - критерии оценки уровня физического состояния и работоспособности; - виды физических нагрузок и их влияние на организм с учётом сельскохозяйственного труда; - основы планирования индивидуальных занятий с учётом производственного календаря агронома
ОК 02	- находить и анализировать информацию о современных методиках физической подготовки, оздоровительных системах и спортивных тех-	- основные источники информации по физической культуре и спорту (научная, методиче-

Код ОК	Умения	Знания
	нологиях; - оценивать достоверность источников о влиянии физических нагрузок на здоровье и работоспособность; - интерпретировать данные медицинских осмотров, показатели физического развития для коррекции индивидуальной программы тренировок; - использовать цифровые ресурсы и приложения для контроля физической активности (пульсометры, шагомеры, фитнес-трекеры)	ская литература, электронные базы); - способы обработки и представления данных о физическом состоянии; - современные цифровые средства мониторинга здоровья и физической подготовленности; - критерии эффективности оздоровительных программ
ОК 03	- планировать индивидуальную физкультурно-оздоровительную деятельность как часть личного и профессионального развития; - оценивать экономическую эффективность вложений в здоровье (профилактика травматизма, снижение затрат на лечение, повышение производительности труда); - учитывать финансовые аспекты при выборе спортивных секций, инвентаря, абонементов; - применять правовые знания при оформлении страховок от несчастных случаев на производстве и в быту; - разрабатывать простые бизнес-идеи в сфере фитнес-услуг на сельских территориях (организация групп здоровья)	- основы финансового планирования личных расходов на здоровье и спорт; - структура затрат на физкультурно-оздоровительные мероприятия; - правовые аспекты страхования жизни и здоровья при занятии физической культурой и труде в сельском хозяйстве; - возможности использования государственных программ поддержки здорового образа жизни
ОК 04	- участвовать в командных физкультурно-спортивных мероприятиях (эстафеты, соревнования, кроссы); - организовывать коллективные занятия физической культурой с коллегами и студентами; - распределять роли и нагрузку в групповых упражнениях, учитывая физические возможности участников; - взаимодействовать с тренером, преподавателем, медицинским персоналом при проведении занятий; - проявлять лидерские качества при организации спортивных событий в учебном или производственном коллективе	- принципы командного взаимодействия в спорте и физической культуре; - методы организации групповых занятий и соревнований; - особенности работы в малых и больших группах при выполнении физических упражнений; - способы разрешения конфликтов и поддержания позитивного климата в команде
ОК 05	- грамотно излагать устно и письменно информацию о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте на русском языке; - оформлять дневники самоконтроля, планы тренировок, протоколы соревнований; - вести беседы, инструктажи по технике безопасности на физкультурных занятиях с учётом аудитории (студенты, коллеги, сельские жители)	- правила оформления документов физкультурно-спортивной направленности; - особенности устной и письменной деловой речи в сфере физической культуры; - социально-культурные традиции здорового образа жизни в

Код ОК	Умения	Знания
	ли); - использовать терминологию физической культуры в профессиональной документации (отчёты, заявки на инвентарь)	России и регионе; - нормы русского литературного языка при описании физических упражнений и процессов
ОК 06	- демонстрировать уважение к историческим и спортивным традициям народов России; - участвовать в патриотических спортивных акциях и мероприятиях (ГТО, «Лыжня России», «Кросс нации»); - пропагандировать здоровый образ жизни как ценность, важную для общества и государства; - применять стандарты честной игры, антидопинговые правила, принципы этичного поведения в спорте; - формировать толерантное отношение к участникам разных национальностей и вероисповеданий в спортивных коллективах	- сущность гражданско-патриотической позиции в контексте физической культуры и спорта; - традиции российского спортивного движения; - стандарты антикоррупционного поведения в спортивных организациях; - основы духовно-нравственного воспитания через физическую культуру; - роль спорта в гармонизации межнациональных отношений
ОК 07	- использовать занятия физической культурой на открытом воздухе с учётом экологических условий (чистота воздуха, температурный режим); - применять знания о климате при планировании тренировок (избегать перегрева, переохлаждения); - рационально использовать спортивный инвентарь и оборудование, соблюдать принципы бережливого производства; - оказывать первую помощь при травмах, тепловых ударах, обморожениях в полевых условиях; - действовать в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (пожар, ураган, авария) с учётом физической готовности	- экологические нормы при проведении занятий на открытых площадках; - влияние климатических факторов на физическую работоспособность; - способы сбережения ресурсов (инвентарь, вода, электроэнергия) в процессе занятий; - правила поведения и оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях; - принципы бережливого производства в организации спортивных объектов
ОК 08	- применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для профилактики профессиональных заболеваний агронома (пояснично-крестцовый отдел, суставы, сердечно-сосудистая система); - проводить производственную гимнастику в течение рабочего дня (вводная, физкультпаузы); - оценивать свою физическую подготовленность и динамику изменений; - использовать закаливающие процедуры, дыхательные практики для адаптации к сезонным нагрузкам; - поддерживать уровень физической формы,	- научные основы влияния физических упражнений на организм человека; - методы контроля физического состояния (тесты, индексы, функциональные пробы); - средства и методы физической культуры, применяемые в профессиональной деятельности; - основы гигиены, режима труда и отдыха, рационального питания при сельскохозяйственных работах; - критерии оценки уровня фи-

Код ОК	Умения	Знания
	достаточный для выполнения профессиональных обязанностей (выносливость, сила, координация)	физической подготовленности (ГТО, отраслевые нормативы)
ОК 09	- читать и понимать инструкции, методические рекомендации по физической культуре и спорту на русском и английском языках; - заполнять журналы учёта занятий, протоколы соревнований, медицинские карты; - переводить и использовать термины по физической культуре и здоровьесбережению в профессиональной переписке; - представлять результаты собственных занятий (дневник самоконтроля) в виде таблиц и графиков на русском и иностранном языках; - находить необходимую информацию в зарубежных источниках по спортивной медицине, физиологии	- основные термины и фразы на иностранном языке по теме физической культуры, спорта, здорового образа жизни; - правила оформления профессиональной документации (акты, протоколы, планы); - структура медицинских и спортивных документов на русском и иностранном языках; - международная спортивная лексика; - источники профессиональной информации на иностранных языках

Формируемые компетенции:

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	144
в т. ч.	
Основное содержание	144
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	144
Индивидуальный проект (да/нет)**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 2	Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	16	ОК 01; ОК 02, ОК 03; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08
Тема 2.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	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		ОК 02, ОК 03; ОК 05; ОК 07; ОК 08 П 1.3
	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		
Тема 2.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
	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		
Тема 2.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	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.		
	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнасти-</i>		

	ка; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	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		
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
Тема 2.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	
	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. 2.		
Тема 2.6 Профессио-нально-прикладная	Содержание учебного материала	4	ОК 03, ОК 05; ОК 06; ОК 08
	1. Понятие «профессио-нально-прикладная физическая подготовка», задачи		

физическая подготовка	профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	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.		
Раздел № 3	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	124	ОК 01; ОК 02, ОК 04; ОК 05; ОК 07; ОК 08
Методико-практические занятия		22	
Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 04; ОК 06 ОК 07; ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений на силу. (Упражнения на развитие силовых качеств студентов). Сила-как определяющий фактор в реализации профессиональной деятельности.		
Тема 3.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 01; ОК 02, ОК 04; ОК 05; ОК 07; ОК 09 ПК 2.6
	Практические занятия	4	
	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»		
Тема 3.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04
	Практические занятия	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 3.4. Составление и проведение ком-	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, П1.3,
	Практические занятия	4	

плексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		2.6
Тема 3.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, П1.3
	Практические занятия	10	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
	8.Выполнение комплекса производственной гимнастики для 2 группы труда. (Вводная гимнастика, физкультурная пауза). 9. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств с собственным весом. . Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов . Бёрпи . Бег на месте с высоким подниманием колен . Гусеница с отжиманиями . Джампинг джек . Попеременные выпады с прыжком . Скалолаз . Планка на локтях с переходом в планку на прямых руках 10. Выполнение комплекса упражнений на выносливость. . Прыжки на скакалке . Отжимание от пола . Скручивания на пресс . Бег 11. Выполнение комплекса упражнений на растяжку. . Наклоны головы (вперед, назад, влево, вправо) . Растяжка плеч (передняя, средняя и задняя дельта)		

	. Растяжка трицепса, бицепса . Растяжка груди, поясницы . Растяжка мышц ног		
Основное содержание		98	
Учебно-тренировочные занятия		98	
Тема 3.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	12–13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, ¹ развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика ² (практические занятия 14-21)		16	
Тема 3.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	15. 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.		
Тема 3.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	16.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	17.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		
	18.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с		

¹ На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога

² Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	косо́го разбе́га толчко́м одной ного́й (девушки); опоро́ного пры́жка чере́з ко́ня: но́ги врозь (юноши)				
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:				
	Девушки	Юноши			
	Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком 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.			
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			
	Опорные прыжки: через коня углом с косо́го разбе́га толчко́м одной ного́й	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
Тема 3.7 (3) Акробатика.	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия		6		
	19.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».				
	20.Совершенствование акробатических элементов				
	21.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):				
	Девушки	Юноши			

	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перека- том назад стойка на лопатках - Ку- вырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, пра- вую (левую) назад. Встать - Пере- ворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнув- шись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Ку- вырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на го- лове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах ле- вой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (ле- вую) полуприсед и прыжок про- гнувшись, И.П.		
Тема 3.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		4	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.			
	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 аэро- бики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
3.8 Спортивные игры³(практические занятия)			74	
Тема 3.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала		16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		16	
	22. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершен- ствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, сере- диной подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.			
	23. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия иг- рока без мяча: освобождение от опеки противника			

³ Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	24. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	25.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).			
Тема 3.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	16		
	Практические занятия	16		
	26-27. 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			
	28.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	29. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
Тема 3.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	16		
	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			
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
Тема 3.8 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия	2		
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад			
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. По-			

	движные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
Тема 3.8 (5) Теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.		
	Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
Тема 3.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 31-4)	Содержание учебного материала	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	20	
	31. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	32. Совершенствование техники спринтерского бега		
	33-34. Совершенствование техники (кроссового бега ⁴ , 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)		
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и		

	700 г (юноши);		
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Всего:		<i>144</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, 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, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

3.2.2. 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. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикичрукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 -09	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 01 -09	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиональной программы – заполнение дневника самоконтроля
ОК 01 -09	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ОК 01 -09	Темы: 7, 8, 9, 10, 11	– демонстрация комплекса производственной гимнастики – демонстрация комплекса упражнений на развитие силы
ОК 01 -09	Темы: 11-12	– демонстрация комплекса упражнений на растяжку

		– фронтальный опрос – тестирование – заполнение дневника самоконтроля
--	--	---

1-я группа — работники преимущественно умственного труда 2-я группа — работники, занятые легким физическим трудом 3-я группа — работники среднего по тяжести труда: 4-я группа — работники тяжелого физического труда: 5-я группа — работники, занятые особо тяжелым физическим трудом: Каждая из групп интенсивности труда разделена на три возрастные категории: 18-29, 30-39, 40-59 лет.