

**Приложение 3 Программы учебных дисциплин**

**Приложение 3.6**  
к ОПОП по профессии  
**35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ООД.05 «Физическая культура»**

**2022 г.**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ООД.05 Физическая культура

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

Учебная дисциплина ООД.05 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами,

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения,

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения   | Знания  |
|------------|--|---|
| ОК 04      | У 04.01 организовывать работу коллектива и команды<br>У 04.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.   | З 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>З 04.02 основы проектной деятельности  |
| ОК 06      | У 06.01 описывать значимость своей профессии;<br>У 06.02 применять стандарты анти коррупционного поведения   | З 06.01 сущность гражданско-патриотической позиции общечеловеческих ценностей;<br>З 06.02 значимость профессиональной деятельности по профессии;<br>З 06.03 стандарты анти коррупционного поведения и последствия его нарушения   |
| ОК 08      | У 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,<br>У 08.02 достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У 08.03 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>У 08.04 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | З 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>З 08.02 основы здорового образа жизни;<br>З 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br>З 08.04 средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины          | 123           |
| в т.ч.  |               |
| теоретическое обучение                                      | 2             |
| практические занятия  | 121           |
| консультации  | 0             |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы | Код ПК, ОК               | Код Н/У/З   |
|---|--|--|--|--------------------------|---|
| <i>1</i>  | <i>2</i>   | <i>3</i>   | <i>4</i>   |                          |   |
| Раздел 1. Теоретическая часть   |  |  |  |                          |   |
| Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1  | ЛР 1; ЛР 2;<br>ЛР 3; ЛР 4;<br>ЛР 5; ЛР 6   | ОК 04;<br>ОК 06<br>ОК 08 | У 04.01; У 04.02;<br>З 04.01; З 04.02<br>У 06.01; У 06.02<br>З 06.01; З 06.02<br>З 06.03; У 08.01<br>У 08.02; З 08.01<br>З 08.02; З 08.03 |

|   |  |     |  |                          |   |
|---|--|-----|--|--------------------------|---|
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены   | 1   | ЛР 1; ЛР 2;<br>ЛР 3; ЛР 4;<br>ЛР 5; ЛР 6 | ОК 04;<br>ОК 06<br>ОК 08 | У 04.01; У 04.02;<br>З 04.01; З 04.02<br>У 06.01; У 06.02<br>З 06.01; З 06.02<br>З 06.03; У 08.01<br>У 08.02; З 08.01<br>З 08.02; З 08.03 |
| Раздел 2. Практическая часть  |  | 121 |  |                          |   |
| Тема 1.1. Учебно-методические занятия   | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при | 4   | ЛР 1; ЛР 2;<br>ЛР 3; ЛР 4;<br>ЛР 5; ЛР 6 | ОК 04;<br>ОК 06<br>ОК 08 | У 04.01; У 04.02;<br>З 04.01; З 04.02<br>У 06.01; У 06.02<br>З 06.01; З 06.02<br>З 06.03; У 08.01<br>У 08.02; З 08.01<br>З 08.02; З 08.03 |

|  |  |    |  |                          |  |
|--|--|----|--|--------------------------|--|
|  | работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности  |    |  |                          |  |
| Тема 1.2. Учебно-тренировочные занятия   |  |    |  |                          |  |
| Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной .<br>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. | 20 | ЛР 1; ЛР 2;<br>ЛР 3; ЛР 4;<br>ЛР 5; ЛР 6 | ОК 04;<br>ОК 06<br>ОК 08 | У 04.01; У 04.02;<br>З 04.01; З 04.02<br>У 06.01; У 06.02<br>З 06.01; З 06.02<br>З 06.03; У 08.01<br>У 08. 02; З 08.01<br>З 08.02; З 08.03 |
| 2. Кроссовая подготовка.                 | Овладение техникой подъема бедра. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с темпа на темп в зависимости от дистанции. Контроль в распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании   | 14 | ЛР 1; ЛР 2;<br>ЛР 3; ЛР 4;<br>ЛР 5; ЛР 6 | ОК 04;<br>ОК 06<br>ОК 08 | У 04.01; У 04.02;<br>З 04.01; З 04.02<br>У 06.01; У 06.02<br>З 06.01; З 06.02  |

|                       |  |    |  |                          |   |
|-----------------------|--|----|--|--------------------------|---|
|                       | и т.д. Прохождение дистанции до 3 км(девушки) и 5 км(юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах.  |    |  |                          | 3 06.03; У 08.01<br>У 08. 02; 3 08.01<br>308.02; 3 08.03  |
| Гимнастика            | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | 16 | ЛР 1; ЛР 2;<br>ЛР 3; ЛР 4;<br>ЛР 5; ЛР 6 | ОК 04;<br>ОК 06<br>ОК 08 | У 04.01; У 04.02;<br>3 04.01; 3 04.02<br>У 06.01; У 06.02<br>3 06.01; 3 06.02<br>3 06.03; У 08.01<br>У 08. 02; 3 08.01<br>308.02; 3 08.03 |
| Настольный теннис     | Техника безопасности, история настольного тенниса, хватки ракетки, подача ее разновидности, прямой смэш, смэш по диагонали, прямой топс, топс по диагонали, резаные удары, игра в парах, зачетное занятие по теме: «настольный теннис».  | 16 | ЛР 1; ЛР 2;<br>ЛР 3; ЛР 4;<br>ЛР 5; ЛР 6 | ОК 04;<br>ОК 06<br>ОК 08 | У 04.01; У 04.02;<br>3 04.01; 3 04.02<br>У 06.01; У 06.02<br>3 06.01; 3 06.02<br>3 06.03; У 08.01<br>У 08. 02; 3 08.01<br>308.02; 3 08.03 |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.<br>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений  | 20 | ЛР 1; ЛР 2;<br>ЛР 3; ЛР 4;<br>ЛР 5; ЛР 6 | ОК 04;<br>ОК 06<br>ОК 08 | У 04.01; У 04.02;<br>3 04.01; 3 04.02<br>У 06.01; У 06.02<br>3 06.01; 3 06.02<br>3 06.03; У 08.01<br>У 08. 02; 3 08.01<br>308.02; 3 08.03 |



|  |  |           |   |                                   |   |
|--|--|-----------|---|-----------------------------------|---|
| <p>Спортивные игры<br/>(по выбору)</p> | <p>Освоение основных игровых элементов.<br/>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.<br/>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.<br/>Развитие личностно-коммуникативных качеств.<br/>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.<br/>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.<br/>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.<br/>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.<br/>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> | <p>28</p> | <p>ЛР 1; ЛР 2;<br/>ЛР 3; ЛР 4;<br/>ЛР 5; ЛР 6</p> | <p>ОК 04;<br/>ОК 06<br/>ОК 08</p> | <p>У 04.01; У 04.02;<br/>З 04.01; З 04.02<br/>У 06.01; У 06.02<br/>З 06.01; З 06.02<br/>З 06.03; У 08.01<br/>У 08. 02; З 08.01<br/>З 08.02; З 08.03</p> |
| <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> | <p><b>Дифференцированный зачет</b></p>   | <p>2</p>  |   |                                   |   |

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.), Издательство Академия, 2020

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.), (в электронном формате), 2020

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

| Результаты обучения  | Критерии оценки  | Методы оценки  |
|--|--|--|
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                   | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта | Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений                                 |
| 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | применение теоретических знаний для выполнения методикопрактической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.   | Оценка теоретической подготовленности, методикопрактической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов. |
| Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.  | Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ   | ценка теоретической подготовленности, методикопрактической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.  |

