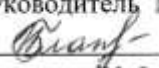


ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
"ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО преподавателей
Руководитель МО
 И.В. Блажко
(протокол № 5 от 26 июня 2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 О.В. Лапса
«27» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общеобразовательного цикла»
основной образовательной программы*

по профессии:

35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

2, курс

с. Бея, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	6
6. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	7

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства». Особое значение дисциплина имеет при формировании развитии ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Общие компетенции (ОК)	Умения общие (Уо)	Знания общие (Зо)
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных И профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном И социальном развитии человека;
	применять Рациональные приемы Двигательных функций в профессиональной деятельности;	основы здорового образа жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
В том числе:	
Теоретические занятия	
Практические занятия	36
Промежуточная аттестация по дисциплине физическая культура	осуществляется в виде зачета по дисциплине в 4 семестре.

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

гимнастика

- ✓ канат для лазания – 1 шт.
- ✓ мат поролоновый – 1 шт. перекладина – 1 шт.
- ✓ стенка гимнастическая – 1 шт.
- ✓ скамейка гимнастическая – 2 шт.

легкая атлетика

- ✓ планка для прыжка в высоту – 1 шт.
- ✓ секундомер – 1 шт.

подвижные игры с элементами спортивных игр

- ✓ свисток – 1 шт. волейбольные стойки – 2 комплекта
- ✓ сетка волейбольная – 1 шт.
- ✓ щит баскетбольный игровой – 2 шт.
- ✓ ворота для мини футбола – 2 шт.
- ✓ мячи футбольные – 4 шт.
- ✓ мячи волейбольные – 6 шт.
- ✓ мячи баскетбольные – 3 шт.

Технические средства обучения:

- ✓ мультимедиа, ноутбук.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
Зо.08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо.08.02 основы Здравого образа жизни.	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:		
Уо08.01 использовать физкультурно-оздоровительную Деятельность для Укрепления здоровья, Достижения жизненных	Демонстрировать Умения Применения рациональных Приемов Двигательных Функций в профессиональной деятельности	Оценка выполнения Практических заданий, выполнения индивидуальных заданий, принятие Нормативов.

и профессиональных целей; Уо 08.02 применять Рациональные приемы Двигательных функций в профессиональной деятельности;	Пользования средствами профилактики перенапряжений Характерными для данной специальности	
---	--	--

ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. – М., 2011.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. – М., 2010.

Для преподавателей

- 1.Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.
- 2.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.
- 3.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и вале логической направленностью. – Кострома, 2003.
- 4.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- 5.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
- 6.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
- 7.Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
- 8.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Практические работы
Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Физическая культура в Профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности обучающихся	10	10
Итого по разделу		10	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	10
2.2	Модуль «Спортивные игры». Мини-футбол	5	5
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	5	5
Итого по разделу		20	
Раздел 3. Гимнастика			
4.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка Будущих специалистов (ППФП)	6	6
Итого		36	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		36	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КУРС

	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студ. (час)	Практических занятий
Легкая атлетика			
1	Тестирование	1	1
2	Бег 100 метров	1	1
3	Медленный бег до 25 мин	1	1
4	Эстафетный бег	1	1
5	Передача эстафетной палочки	1	1
6	Эстафетный бег 4 по 100м	1	1
7	Прыжки в длину с места	1	1
8	Бег по стадиону 3км	1	1
9	Метание гранаты на результат	1	1
10	Тестирование	1	1
Итого:		10	10
Баскетбол			
11	Техническая подготовка в баскетболе	1	1
12	Тактическая подготовка в баскетболе	1	1
13	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	1
14	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	1
15	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	1
16	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	1
17	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	1
18	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	1
19	Тренировочные игры по баскетболу	1	1
20	Учебная игра по правилам	1	1
Итого:		10	10
Мини-футбол			
21	Техническая подготовка в футболе	1	1
22	Тактическая подготовка в футболе	1	1
23	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	1
24	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	1
25	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	1
Итого:		5	5
Волейбол			
26	Верхняя передача мяча	1	1
27	Нижняя передача мяча	1	1
28	Приём мяча отражённого от сетки	1	1
29	Групповые действия и командные в нападении	1	1

30	Учебная игра по правилам	1	1
Итого:		5	5
Гимнастика			
31	Упражнение в равновесии	1	1
32	Кувырок назад через стойку на руках	1	1
33	Подтягивание на перекладине	1	1
34	Подъем с переворотом на перекладине	1	1
35	Упражнение на перекладине выход силой	1	1
Дифференцированный зачет		1	1
Итого:		6	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		36	36