

Приложение 3. 09
к ОП СПО по профессии
СПО 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Ростовской области
«Азовский казачий кадетский аграрно-технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

«ОД .09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии СПО 35 .01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Азов, 2026 г.

РАССМОТРЕНО

Предметно цикловой комиссии
общеобразовательных и
социально-гуманитарных
дисциплин

Протокол № 1 от 28 2026г.

Председатель ПЦК

 Вахнина А.Г.

ПРОВЕРЕНО:

заместитель директора по УР

 Ортикова Е. М.
« 28 » 08. 2026 г

РАССМОТРЕНО:

на заседании
методического совета
учреждения

протокол № 1
от «28» 08 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОД 09 Физическая культура/Адаптивная физическая культура» разработана на основе требований

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413), с изменениями и дополнениями от: 12 августа 2022 г.

2. Примерной программы общеобразовательной дисциплине

«ОД 09 Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

для профессиональных образовательных организаций базовый уровень рекомендовано для всех ФОС УГПС 35.00.00. Рассмотрено ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 6 от «18» апреля 2025г.

3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии (далее – ФГОС СПО) 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства». (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 мая 2022г. № 355) (зарегистрированного Министерством юстиции РФ 24.06.2022 г. № 68980)
с изменениями 3 июля 2024 г. № 464; и технологического профиля профессионального образования.

4. Учебного плана ГБПОУ РО «АККАТТ», по профессии, 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства утвержденным директором техникума.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Азовский казачий кадетский аграрно-технологический техникум».

Разработчик: Логвиненко В.И. преподаватель ГБПОУ РО «Азовский казачий кадетский аграрно-технологический техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	
1	Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «ОД. 09 Физическая культура.»	4
2	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины «ОД. 09 Физическая культура.»	12
3	3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины «ОД. 09 Физическая культура»	27
4	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины» «ОД. 09 Физическая культура.»	30

Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «ОД 09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО: Общеобразовательная дисциплина «ОД 09 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **СПО 35 .01.27 Мастер сельскохозяйственного производства**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04; ОК 08, ПК 11 – ПК 1.8

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины и задачи

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «ОД 09 Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, профилактику профессиональных заболеваний развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста. и социальную адаптацию студентов средствами физической культуры.

Обучение включает изучение базовых упражнений, дыхательной гимнастики и методик восстановления.

Задачи

- **Оздоровление:** компенсация ограничений здоровья и поддержание оптимального физического состояния.
- **Профилактика:** предупреждение характерных профессиональных нарушений (например, заболеваний опорно-двигательного аппарата при работе в сельском хозяйстве).
- **Социализация:** формирование психологической устойчивости, здорового образа жизни и преодоление барьеров.

Структура программы

Программа базируется на Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС СПО) и включает в себя:

1. Теоретический раздел: изучение основ здорового образа жизни, анатомии и специфики влияния физических нагрузок на организм.

Практический раздел: выполнение комплексов физических упражнений.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК (*ОК указаны из нового макета ФГОС СПО 2024 года по профессии/специальности*)

1.3.. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 час, в том числе:
самостоятельной работы обучающегося - 0 часов.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

¹Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

²Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	- способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	ПРб 1. 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); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	- оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

**Основные виды профессиональной деятельности
и профессиональные компетенции**

Виды деятельности	Профессиональные компетенции, соответствующие видам деятельности
Выполнение механизированных работ в сельскохозяйственном производстве с поддержанием технического состояния средств механизации	ПК 1.1. Выполнять основную обработку и предпосевную подготовку почвы с заданными агротехническими требованиями
	ПК 1.2 Вносить удобрения с заданными агротехническими требованиями
	ПК 1.3. Выполнять механизированные работы по посеву, посадке и уходу за сельскохозяйственными культурами
	ПК 1.4 Выполнять уборочные работы с заданными агротехническими требованиями.
	ПК 1.5 Выполнять погрузочно-разгрузочные, транспортные и стационарные работы на тракторах.
	ПК 1.6 Выполнять мелиоративные работы
	ПК 1.6 Выполнять мелиоративные работы
	ПК 1.7 Выполнять механизированные работы по разгрузке и раздаче кормов животным, уборке навоза и отходов животноводства
	ПК 1.8 Выполнять техническое обслуживание при использовании и при хранении тракторов, комбайнов, сельскохозяйственных машин и оборудования, заправлять тракторы и самоходных сельскохозяйственные машины горюче-смазочными материалами

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах		
Объем образовательной программы дисциплины	72		
в т. ч.			
Основное содержание	52		
в т. ч.:			
теоретическое обучение	4		
практические занятия	48		
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20		
в т. ч.:			
теоретическое обучение	2		
практические занятия	18		
Индивидуальный проект (да/нет)**	-		
Промежуточная аттестация зачет 1-й семестр и дифференцированный зачет 2 семестр за счет практических занятий	4		
2.2 Распределение учебной нагрузки по семестрам обучения	34	38	

№раздела и темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			ТЗ	ПЗ	ДЗ
	Курс 1	72	6	66	
	1 семестр	34			
1	Теоретическая часть		6		
1.1	Современное состояние физической культуры и спорта		4		
1.2	Профессионально- прикладная физическая		2		

	подготовка				
Раздел 2	. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			66	
	Практические занятия				
	Методико-практические занятия			18	
	Профессионально ориентированное содержание			10	
	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья			2	
2.1	Подбор упражнений и составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации Занятий Физической культурой			2	
2.2	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			2	
2.3	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности			2	
2.4	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально- ориентированных задач			2	
2.5	Профессионально прикладная Физическая подготовка			8	
2.5.(1)	Характеристика профессиональной деятельности			2	
2.5.(2)	Легкая атлетика (кроссовая подготовка			6	
Учебно тренировочные занятия 48 час					
2.6	Основная гимнастика			2	
2.7	Спортивная гимнастика			2	
2.8	Акробатика			2	
2.9(2)	2.9(2) Атлетическая гимнастика			2	
2.10	Атлетические единоборства Зачет			2	
	2 семестр	38			
	Спортивные игры			24	
2.11	Волейбол			8	
2.12	Баскетбол			8	
2.1	Футбол			8	
2.15	Лёгкая атлетика			8	
2.17	Вариативный модуль по видам спорта			6	
	Промежуточная аттестация по дисциплине ДЗ				
	Итого	72	6	66	
	Дифференцированный зачет и зачет проводится за счет практических занятий				

2.3. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины « ОД 09 Физическая культура

Наименование занятий	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем к аеа. Час.	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
	Раздел 1. Теоретическая часть		6	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека.		4	
Современное состояние физической культуры и спорта	1.	Содержание учебного материала 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 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Здоровье и здоровый образ жизни	2.	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
	*Профессионально ориентированное содержание			
Профессионально-прикладная физическая подготовка по профессии	3.	Содержание учебного материала-Теория Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8

Наименование занятий	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём к аеа. Час.	Формируемые компетенции
35. 01.27 Мастер сельскохозяйственного производства		сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение 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 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			66	
Профессионально ориентированное содержание			10	
Практическое занятие № 1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	4.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	5.	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»	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8

Наименование занятий	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём к аеа. Час.	Формируемые компетенции
Практическое занятие № 3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	6.	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	7.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	8.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Основное содержание. Учебно-тренировочные занятия			6	
Легкая атлетика				
Практическое занятие № 6 Легкая атлетика. Высокий и низкий старт.	9.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 7 Легкая атлетика. Спринтерский бег	10.	Совершенствование техники спринтерского бега	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 8	11.	Метание гранаты весом,	2	ОК. 01, ОК 04,

Наименование занятий	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём к аеа. Час.	Формируемые компетенции
Метание гранаты Техника бега		весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона		ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Гимнастика				
Практическое занятие № 9 Основная гимнастика	12.	Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 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, поднятие и переноска груза, прыжки	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
	2.7 Спортивная гимнастика			
Практическое занятие № 10 Элементы и комбинации на брусках и на бревне Прыжки через коня и на снарядах спортивной гимнастики	13.	Содержание учебного материала Практические занятия Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
		Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки);	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8

Наименование занятий	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем к аеа. Час.	Формируемые компетенции
		опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики		
Практическое занятие № 11	Девушки		2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
	Юноши			
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в у силой; вис согнувшись – прогнувшись сзади; под переворотом, сгибание и разгиба рук в упоре на брусьях; под разгибов в сед ноги врозь; стойк плечах из седа ноги врозь; сос махом назад.		
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упс переходы из виса в упор и из упо вис, размахивания, размахива изгибами, подъем переворог подъем разгибом, обороты наза вперед, соскок махом вперед (наз		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня н врозь		
Практическое занятие № 12 Акробатика	14.	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». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации		
			2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8

Наименование занятий	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем к аеа. Час.	Формируемые компетенции
		(последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
Практическое занятие №13 Атлетическая гимнастика	15.	Содержание учебного материала Практические занятия Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с Использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
	Атлетические единоборства			
Практическое занятие №14 Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной для профессии 35. 01.27 Мастер сельскохозяйственного производства	16.	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. . (само страховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах. Зачет. Сдача контрольного теста по физической подготовленности студентов.	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
2- семестр-38 часов				
Спортивные игры				

Наименование занятий	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём к аеа. Час.	Формируемые компетенции
Волейбол			8	
Практическое занятие № 15 Техники выполнения приёмов игры: стойки игрока	17.	Содержание учебного материала 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	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 16 Совершенствование приёмов двумя руками, прием мяча одной рукой	18.		2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 17 Приёмы тактики защиты и нападения	19.	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 18 Технико- тактические приёмы	20.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Баскетбол			8	
Практическое занятие № 19 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения приёмов игры	21.	Содержание учебного материала Практические занятия 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;	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8

Наименование занятий	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём к аеа. Час.	Формируемые компетенции
Практическое занятие № 20 Ведение мяча	22.	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу;	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 21 Броски одной рукой	23.	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 22 Приемы тактики защиты и нападения	24.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Футбол			8	
Практическое занятие № 23 Совершенствование техники выполнения приёмов игры:	25.	Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 24	26.	Правила игры и методика судейства. Техника нападения.	2	ОК. 01, ОК 04,

Наименование занятий	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём к аеа. Час.	Формируемые компетенции
Правила игры и методика судейства		Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 25 Приемы тактики защиты и нападения	27.	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 26 Учебная игра	28.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
Легкая атлетика				
Практическое занятие № 27 Техника бега высокого и низкого старта	29.	Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 28 Техника техники спринтерского бега	30.	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 29 техники эстафетного бега	31.	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 30 Техника прыжка в длину с разбега, техники прыжка в	32.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование занятий	№ занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём к аеа. Час.	Формируемые компетенции
высоту с разбега Физические способности средствами лёгкой атлетики		Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		ПК 1.1 -ПК 1.8
Вариативный метод			6	
Практическое занятие № 31 Техника выполнения приёмов по видам спорта	33.	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта	2	ОК. 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1 -ПК 1.8
Практическое занятие № 32 техничко-тактические приёмы по видам спорта	34.	Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.	2	
Практическое занятие № 33 техничко-тактические приёмы по видам спорта	35.	Дифференцированный зачет. Сдача .контрольных нормативов для основной группы и специальной медицинской группе здоровья	2	
			72	

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

Легкая атлетика

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

Стеллаж для хранения лыж

Доска для плавания, ласты

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных 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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

.2 ИНФОРМОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Лях В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 271 с.
— ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.—
URL: <https://book.ru/book/939387>. — ISBN 978-5-406-08169-3. —
Текст : электронный.
2. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.— URL: <https://book.ru/book/939962>. — ISBN 978-54365-6697-9. — Текст : электронный.
3. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с.—
4. URL: <https://book.ru/book/932718>. — ISBN 978-5-406-07522-7. —
Текст : электронный.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети
«Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

1. Методические основы физической культуры : сайт. – URL: <http://ftrainer.narod.ru>. – Текст : электронный.
2. Основы физической культуры : сайт. – URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/. – Текст : электронный.
3. Теория спорта : сайт. – URL: <http://www.sport.ru/>. – Текст : электронный.
4. Физическая культура в системе высшего профессионального образования : сайт. – URL: http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult. – Текст : электронный.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины «ОД 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольная 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. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ³ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– 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 – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.1. Проводить предпродажную подготовку автотранспортных	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	– составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование

средств в процессе оказания услуг по продаже автотранспортных средств потребителям. ПК 1.2. Осуществлять техническое обслуживание автотранспортных средств.	Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса упражнений – понимание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории)
--	----------------	---

Цель каждой формы контроля – зафиксировать приобретенные обучающимся в результате освоения учебной дисциплины знания, умения, способствующие формированию компетенций.

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Компетенции должны быть соотнесены с предметными результатами. Для контроля и оценки результатов обучения

преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- входной;
- текущий контроль;
- - рубежный.

Входной контроль проводится в форме собеседования на первом занятии с целью определения мотивации студентов к изучению учебной дисциплины

«Физическая культура» или её отсутствия для коррекции методики преподавания учебной дисциплины.

Текущий контроль осуществляется в форме выполнения индивидуальных заданий. Рубежный контроль (РКТ) осуществляется в форме сдачи контрольных тестов по разделам программы. Всего предполагается провести 1 Зачет в первом семестре и 1 ДЗ во втором семестре.

**Контрольные тесты, с целью определения оценки уровня физической
подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,4	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7,3	8,0–7,5	8,2	8,4	9,3–8,7	9,7
3	Скоростно–силовые	Прыжок в длину с места, см	230	195–210	180	210	170–190	160
4	Выносливость	Бег 6 мин, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11	8–9	4	18	13–15	6
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7

В процессе изучения дисциплины используются не только традиционные технологии, методы и формы обучения, но активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в малых группах.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учётом рабочей программы, а также спортивной базы.

К учебно-урочным занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинское обследование. По итогам медицинского обследования, с учетом состояния здоровья студентов, происходит деление на подгруппы: основная медицинская, подготовительная, специальная медицинская и освобожденные.

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

К сдаче контрольных испытаний допускаются студенты регулярно посещающие практические занятия, согласно расписанию.

4.2. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ОД 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Методика проведения зачета и дифференцированного зачета.
Примерные вопросы для зачета и дифференцированного зачета..
Критерии оценки знаний в рамках зачета и дифференцированного
зачета.**

Форма промежуточной аттестации по физической культуре,
установленная рабочим учебным планом:

Зачета – 1 семестр,

Дифференцированного зачета. – 2 семестр.

Методика проведения зачета

Зачет для студента проводится в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов.

Зачет по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

Контрольные нормативы 1 семестр

Оценка уровня физической подготовленности юношей

1.Прыжки в длину с места (см)	230	210	190
2.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3 Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6
4. Прыжки на скалке, кол-во раз за 1мин	120	110	100

Оценка уровня физической подготовленности девушек

1.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
4. Прыжки на скалке, кол-во раз за 1мин	120	110	100

**Перечень вопросов к зачету 1 семестра
(ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2)**

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Понятие о физической культуре личности.
3. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
4. Правила поведения, техника безопасности и Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
5. Основные формы и виды физических упражнений.
6. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
7. Адаптивная физическая культура.
8. Способы регулирования физических нагрузок и контроля, за ними во время занятий физическими упражнениями.
9. Формы и средства контроля, за индивидуальной физкультурной деятельностью.
10. Основы организации двигательного режима.
11. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
13. Способы регулирования массы тела человека.
14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
17. История развития спортивных игр.
18. Древние Олимпийские Игры.
19. Развитие спорта в России.
20. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
21. Способы регулирования массы тела человека.
22. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
23. Современные спортивно-оздоровительные систем физических упражнений
24. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. Развитие спорта в России.
28. Ритмическая гимнастика.

Методика проведения дифференцированного зачета

Дифференцированный зачет для студента проводится в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Дифференцированный зачет по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

Контрольные нормативы 2 семестр

Оценка уровня физической подготовленности **юношей**

Оценка	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,3	14,00	15.30
2. Бросок набивного мяча 2 кг	9,5	7,5	6,5
3. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
4. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
Оценка уровня физической подготовленности девушек			
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,0	13,0	15.0
2. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	80,4	90,3	90,7
3. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
4. Сгибания разгибания рук от скамейки, кол-во раз	10	8	6

Перечень вопросов к дифференцированному зачету 2 семестра (ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2)

1. Здоровье как социальная категория.
2. Современные правила рационального питания. Системы питания.
3. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
4. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
5. Понятия в области физической культуры и спорта.
6. Субъективные показатели самоконтроля.
7. Объективные показатели самоконтроля.
8. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и

спортом.

9. Критерии дозирования физических нагрузок.
10. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
11. Методика дыхательной гимнастики.
12. Аутогенная тренировка.
13. Психофизическая тренировка.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
15. Методика развития силы.
16. Методика развития выносливости.
17. Методика развития ловкости.
18. Методика развития гибкости.
19. Методика развития быстроты.
20. Физкультурно-оздоровительные технологии (аэробика, шейпинг, йога, фитнес, стретчинг).
21. Развитие спорта в России.
22. Ритмическая гимнастика.

Критерии оценки качества знаний и умений студентов

При выставлении оценки по дифференцированному зачету преподаватель руководствуется следующими критериями:

5 (отлично) – студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями и умеет правильно и безошибочно выполнить практическое задание;

4 (хорошо) студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала. Допускает отдельные незначительные неточности во владении основных понятий, терминологии и умеет выполнить практическое задание;

3 (удовлетворительно) – студент понимает основное содержание учебной программы, умеет частично выполнить практическое задание;

2 (неудовлетворительно) – студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не умеет выполнить практическое задание.

