

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
СМОЛЯКОВА ИВАНА ИЛЬИЧА»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ и.о. директора
ГБПОУ «БГСХТ
им. Героя Советского
Союза Смолякова И.И.»
от 30.08.2022г. №127-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы**

35.02.05 Агрономия

профиль обучения: естественно-научный

Богатое, 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Методической комиссии
общеобразовательных дисциплин
Руководитель

_____ С.А. Пупаева

29 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Методической комиссией
профессиональных дисциплин
Руководитель

_____ Т.Н. Чешко

29 августа 2022г.

Составитель: Захаров А.С., преподаватель ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 35.02.05 Агрономия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	24
Приложение 1	25
Приложение 2.....	26
Приложение 3.....	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 в ред. в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712) (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол ФУМО по общему образованию от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 35.02.05 Агрономия, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 июля 2021 г. N 444;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по естественно-научному профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 35.02.05 Агрономия;

рабочей программы воспитания по специальности 35.02.05 Агрономия.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего

профессионального образования (далее – ООП СПО) по 35.02.05 Агрономия на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по 35.02.05 Агрономия отводится 117 часов в соответствии с учебным планом по специальности 35.02.05 Агрономия.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРБ),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 35.02.05 Агрономия.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной

- физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
 - приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
 - формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
 - овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного цикла и дисциплинами общепрофессионального цикла «История», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Охрана труда», «Безопасность жизнедеятельности», а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.04. Управление структурным подразделением сельскохозяйственной организации и профессиональными модулями (далее – ПМ) ПМ. 01. Организация работы растениеводческих бригад в соответствии с технологическими картами возделывания сельскохозяйственных культур.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской грамотности, а также формирования общих

компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальности, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Раздел 2. Методико – практический раздел

Тема 2.3. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите.
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)	
ЛРВР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛРВР 7	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.
ЛРВР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛРВР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛРВР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРВР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛРВР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для

	достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
Предметные результаты базовый уровень (ПР б)	
ПРб 01	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 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРб 04.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПРб 05.	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской

и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают формирование общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 35.02.05 Агрономия)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01 ОК 06 ОК 09 ОК 11	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения; Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности; Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04 ОК 05 ОК 10	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02 ОК 03 ОК 07 ОК 08	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; Использовать средства физической культуры для сохранения и

		укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
--	--	---

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 35.02.05 Агрономия

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 35.02.05 Агрономия)
	Наименование ВД Организация работы растениеводческих бригад в соответствии с технологическими картами возделывания сельскохозяйственных культур
ПК 1.6.	Осуществлять технологические регулировки почвообрабатывающих и посевных агрегатов, используемых для реализации технологических операций.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
Основное содержание	117
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
лабораторные/практические занятия	117
Профессионально ориентированное содержание	5
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
лабораторные/практические занятия	5
Самостоятельная работа	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация (зачет)	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания	
Раздел 1. Теоретический раздел		4				
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>						
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала		2	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12	ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	1.1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.				
Тема 1.2. Основы	Содержание учебного материала					

здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1.2.1.	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	2	<i>ПРб 02, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
Раздел 2. Методико – практический раздел			6			
Тема 2.1. Упражнения и комплексы упражнений	Содержание учебного материала					
	2.1.1.	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	3	<i>ПРб 02, ПРб 04, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
Профессионально ориентированное содержание						
Тема 2.2. Упражнения и комплексы упражнений для производственной	Содержание учебного материала					
	2.2.1.	Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	3	<i>ПРб 02, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>

гимнастики.		Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
Раздел 3. Практический раздел			107			
Учебно-тренировочные занятия						
Тема 3.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		28			
	3.1.1.	Практическое занятие №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на дистанцию 100 метров.	2	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	3.1.2.	Практическое занятие №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.	2			
	3.1.3.	Практическое занятие №3 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.	1			
	3.1.4.	Практическое занятие №4 Обучение бегу по прямой с различной скоростью.	2			
	3.1.5.	Практическое занятие №5 Обучение равномерному бегу 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	1			
	3.1.6.	Практическое занятие №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м –	1			

		юноши.				
	3.1.7.	Практическое занятие №7 Координационный тест – челночный бег 3x10 м.	2			
	3.1.8.	Практическое занятие №8 Изучение техники старта.	2			
	3.1.9.	Практическое занятие №9 Изучение техники стартового разбега.	1			
	3.1.10.	Практическое занятие №10 Изучение техники финиширования.	2			
	3.1.11.	Практическое занятие №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.	2			
	3.1.12.	Практическое занятие №12 Изучение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
	3.1.13.	Практическое занятие №13 Изучение техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	1			
	3.1.14.	Практическое занятие №14 Изучение техники прыжков в высоту способом «ножницы».	1			
	3.1.15.	Практическое занятие №15 Изучение техники прыжков в длину с места толчком с двух ног.	4			
	3.1.16.	Практическое занятие №16 Изучение техники метания гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).	1			
	3.1.17.	Практическое занятие №17 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).	2			
Тема 3.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала		6			
	3.2.1.	Практическое занятие №18 Техника безопасности занятий. Изучение и совершенствование техники подачи мяча.	2	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10,</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>

	3.2.2.	Практическое занятие №19 Изучение и совершенствование техники приема мяча.	2	ЛР11, ЛР12	1.6.	
	3.2.3.	Практическое занятие №20 Совершенствование тактики атаки и защиты.	2			
Тема 3.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного занятия		7			
	3.3.1.	Практическое занятие №21 Техника безопасности. Изучение техники передвижения переменным двухшажным ходом.	1	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12	ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	3.3.2.	Практическое занятие №22 Изучение техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	2			
	3.3.3.	Практическое занятие №23 Изучение техники передвижения одновременным одношажным ходом.	2			
	3.3.4.	Практическое занятие №24 Совершенствование техники бега на лыжах 3000 м	2			
	Содержание учебного занятия		7			
Тема 3.4. Баскетбол	3.4.1.	Практическое занятие №25 Техника безопасности занятий. Изучение техники ловли и передачи мяча.	1	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12	ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	3.4.2.	Практическое занятие №26 Изучение техники ведения, бросков мяча в корзину (с места).	1			
	3.4.3.	Практическое занятие №27 Изучение техники ведения, бросков мяча в корзину (в движении, в прыжке).	1			
	3.4.4.	Практическое занятие №28 Изучение техники защиты — перехват.	1			
	3.4.5.	Практическое занятие №29 Изучение техники - накрывания.	1			
	3.4.6.	Практическое занятие №30 Изучение тактики нападения.	1			

	3.4.7.	Практическое занятие №31 Изучение техники защиты.	1			
Тема 3.5. Гимнастика	Содержание учебного материала		24			
	3.5.1.	Практическое занятие №32 Техника безопасности занятий. Изучение техники упражнений с гантелями.	2	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	3.5.2.	Практическое занятие №33 Изучение техники упражнений с мячом, обручем (девушки).	2			
	3.5.3.	Практическое занятие №34 Изучение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2			
	3.5.4.	Практическое занятие №35 Изучение техники упражнений для коррекции нарушений осанки.	2			
	3.5.5.	Практическое занятие №36 Изучение техники упражнений на внимание, висы и упоры.	2			
	3.5.6.	Практическое занятие №37 Изучение техники упражнений у гимнастической стенки.	4			
	3.5.7.	Практическое занятие №38 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.	4			
	3.5.8.	Практическое занятие №39 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.	4			
	3.5.9.	Практическое занятие №40 Совершенствование техники поднимания ног в висе до касания перекладины.	2			
Тема 3.6. Акробатика	Содержание учебного материала		4			
	3.6.1.	Практическое занятие №41 Техника безопасности занятий. Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад,	4	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10,</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>

		длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».		<i>ЛР11, ЛР12</i>	<i>1.6.</i>	
Тема 3.7. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		5			
	3.7.1.	Практическое занятие №42 Техника безопасности занятий. Изучение Дыхательных упражнений йогов.	1	<i>ПР6 03, ПР6 04, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	3.7.2.	Практическое занятие №43 Изучение методики дыхательной гимнастики Лобановой - Поповой.	2			
	3.7.3.	Практическое занятие №44 Изучение методики дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.	2			
Тема 3.8. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		3			
	3.8.1.	Практическое занятие №45 Техника безопасности занятий. Изучение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижения, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	3.8.2.	Практическое занятие №46 Изучение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1			
	3.8.3.	Практическое занятие №47 Изучение комплексов для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1			
Тема 3.9. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		8			
	3.9.1.	Практическое занятие №48 Техника безопасности занятий. Изучение и освоение кругового метода тренировки с	2	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10,</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>

		эспандерами и тренажерами.		<i>ЛР11, ЛР12</i>	<i>1.6.</i>	
	3.9.2.	Практическое занятие №49 Изучение и освоение кругового метода тренировки амортизаторами из резины.	2			
	3.9.3.	Практическое занятие №50 Изучение и освоение кругового метода тренировки гантелями.	2			
	3.9.4.	Практическое занятие №51 Изучение и освоение кругового метода тренировки гирей, штангой.	2			
Тема 3.10. Футбол	Содержание учебного материала		8			
	3.10.1.	Практическое занятие №52 Техника безопасности занятий. Освоение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.6.</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	3.10.2.	Практическое занятие №53 Освоение техники ударов головой на месте и в прыжке.	1			
	3.10.3.	Практическое занятие №54 Освоение техники остановки мяча ногой.	1			
	3.10.4.	Практическое занятие №55 Освоение техники остановки мяча грудью.	1			
	3.10.5.	Практическое занятие №56 Освоение техники отбора мяча.	1			
	3.10.6.	Практическое занятие №57 Освоение техники обманных движений.	1			
	3.10.7.	Практическое занятие №58 Освоение техники игры вратаря.	1			
	3.10.8.	Практическое занятие №59 Освоение тактики нападения, тактики защиты.	1			
Тема 3.11. Волейбол	Содержание учебного материала		5			
	3.11.1.	Практическое занятие №60 Техника безопасности занятий. Изучение исходных положений, стоек, перемещений.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10,</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08, 09; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>

	3.11.2.	Практическое занятие №61 Изучение и освоение техники передачи, подачи.	1	ЛР11, ЛР12	1.6.	
	3.11.3.	Практическое занятие №62 Изучение и освоение техники нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками.	1			
	3.11.4.	Практическое занятие №63 Изучение и освоение техники приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	1			
	3.11.5.	Практическое занятие №64 Изучение и освоение техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирования.	1			
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)			2			
Всего:			117			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебного предмета;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

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, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Для студентов

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет – источники:

1. <http://fizkultura-na5.ru/>; 2. <http://fizkulturnica.ru/>;
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
3. <http://sport-men.ru/> <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>
4. <http://ds31.centerstart.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	Методы оценки
ПРб 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения на практических занятиях экспертное наблюдение выполнения на практических занятиях
ПРб 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практического занятия экспертное наблюдение выполнения практических занятий
ПРб 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

Индивидуальный проект не предусмотрен учебным планом по специальности
35.02.05 Агрономия

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) Результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>ЛР 01. российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)</p>	<p>МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ПК 1.6. Осуществлять технологические регулировки почвообрабатывающих и посевных агрегатов, используемых для реализации технологических операций.</p>	<p>ЛР 06. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям ЛР 07. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 02. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты МР 08. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства</p>

<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p>	<p>ЛР 09. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p>Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. МР 09. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>
<p>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 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>ЛР 04. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире ЛР 13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</p>	<p>МР 04. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p>

Приложение 3

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с специальностью)

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>Безопасность жизнедеятельности</p> <p>уметь:</p> <p>предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту</p> <p>знать:</p> <p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>основы военной службы и обороны государства;</p>	<p>ПМ. 01. Организация работы растениеводческих бригад в соответствии с технологическими картами возделывания сельскохозяйственных культур</p> <p>МДК.02.02 Механизация технологий в растениеводстве.</p> <p>ПК 1.6. Осуществлять технологические регулировки почвообрабатывающих и посевных агрегатов, используемых для реализации технологических операций.</p>	<p>ПРб 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПРб 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Раздел 1. Теоретический</p> <p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>Раздел 2. Методико – практический раздел</p> <p>Тема 2.3. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики.</p>