

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия «Аграрный техникум»

Утверждаю  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ А.И. Батаева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа  
учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

19.02.08 «Технология мяса и мясных продуктов»

Рассмотрено  
на заседании ЦК  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол №\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
\_\_\_\_\_ И.В. Луценко

Шира, 2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности (далее – ФГОС СПО) по специальности среднего профессионального образования: 19.02.08 «Технология мяса и мясных продуктов»

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Аграрный техникум» (ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»)

Разработчик:

Шавыркин А.Ю. – преподаватель физической культуры ГАПОУ РХ «Аграрный техникум»

## Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
	1.1 Область применения рабочей программы	
	1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
	1.3 Цели и задачи учебной дисциплины	
	1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
	2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
	2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	
3.	Условия реализации учебной дисциплины	17
	3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
	3.2 Информационное обеспечение обучения	
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 19.02.08  
Технология мяса и мясных продуктов

Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях дополнительного образования спортивного направления.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

### **Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы из ФГОС СПО по учебной дисциплине Физическая культура**

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2.*	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.*	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.*	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов:  
3 семестр- 32 часов  
4 семестр – 36 часов  
5 семестр - 18 часов  
6 семестр – 32 часа  
7 семестр - 32 часов  
8 семестр – 18 часов  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	168
в том числе	
Практические занятия	162
Теоретические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме зачетов	5
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
<b>2 курс</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 1 Лёгкая атлетика		14 часов, в т.ч. практ. 14	
	ТБ на стадионе. Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта».	2	2
	<b>СР Прыжковые, беговые упражнения</b>	2	
	Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2	3
	<b>СР Бег по пересеченной местности</b>	2	
	Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта»	2	2
	<b>СР Метание мяча на дальность</b>	2	
	Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2	2
	<b>СР Бег по пересеченной местности</b>	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	<b>СР Прыжковые упражнения</b>	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	<b>СР Прыжковые, беговые упражнения</b>	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	3
	<b>СР Беговые, прыжковые упражнения</b>	2	
Тема2. Волейбол		24 в том числе практ. 24	
	Совершенствование техники передвижений. Учебная игра	2	2
	<b>СР Совершенствование техники передвижений</b>	2	
	Совершенствование техники передвижений. Учебная игра	2	
	<b>СР Совершенствование техники передвижений</b>	2	
	Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра	2	2
	<b>СР Верхние, нижние передачи мяча</b>	2	
	Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра	2	2
	<b>СР Верхние, нижние передачи мяча</b>	2	
	Совершенствование техники приёма мяча. Учебная игра	2	2

	СР Верхние, нижние передачи мяча	2	
	Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра	2	2
	СР Верхняя, нижняя подача.	2	
	Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра	2	3
	СР Верхняя, нижняя подача.	2	
	Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра	2	3
	СР Верхняя, нижняя подача.	2	
	Зачёт. Тестирование.		
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на быстроту	2	
	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2	2
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на быстроту	2	
	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2	3
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2	
	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2	3
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2	
Тема.3 Баскетбол		18 часов в т.ч. 18 практ.	
	Совершенствование техники передвижений.	2	2
	СР Техника передвижения, силовые упражнения	2	
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	2
	СР Техника передвижения, силовые упражнения	2	
	Совершенствование техники ведения мяча.	2	2
	СР Техника передвижения, силовые упражнения	2	
	Совершенствование техники броска мяча	2	2
	СР Техника передвижения, силовые упражнения	2	
	Совершенствование техники защитных действий	2	3



	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	2	2
	СР Ловля, передача мяча	2	
	Совершенствование тактики игры.	2	2
	СР Ловля, передача мяча	2	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2	2
	СР Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Упражнения для развития координационных способностей в баскетболе.	2	2
	СР Ведение мяча, учебная игра в баскетбол	2	
Тема. 4 Футбол.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	2
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на быстроту	2	
	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	2	2
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на быстроту	2	
	Совершенствование техники защитных действий.	2	2
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	2	3
	СР Общеукрепляющие упражнения	2	
	Совершенствование тактики игры.	2	3
	СР Общеукрепляющие упражнения	2	
	Зачёт.		
	СР. Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2	
	<b>3 курс</b>		
Тема1 Легкая атлетика		14 часов в т.ч. 14 практ.	
	ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 100 метров	2	2
	СР Реферат: основы ЗОЖ	2	
	Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	2

	СР Реферат: основы ЗОЖ	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	3
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на быстроту	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км	2	3
	СР. Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	2
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема.2 Волейбол		8 в т.ч. практ 8	
	Техника передвижений. Учебная игра.	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
	Зачёт. Тестирование.		
	СР Силовые упражнения для рук	2	
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	3
	СР Силовые упражнения для рук	2	
	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	
Тема.3 Баскетбол		20 часов в т. ч. практ. 20	
	Техника передвижения. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	
	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	

	Техника передачи в движении. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	<b>СР Умение оказывать первую мед. помощь при травмах</b>	<b>2</b>	
	Ближний бросок. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	<b>СР Умение оказывать первую мед. помощь при травмах</b>	<b>2</b>	
	Ведение в низкой, средней стойки. Учебная игра в баскетбол.	2	3
	<b>СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата</b>	<b>2</b>	
	Ведение и передача мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	3
	<b>СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата</b>	<b>2</b>	
	Техника защитных действий. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	<b>СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП</b>	<b>2</b>	
	Тактика игры в нападении. Штрафной бросок	2	3
	<b>СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП</b>	<b>2</b>	
	Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2	2
	<b>СР Первая помощь при травмах и обморожениях</b>	<b>2</b>	
	Двусторонняя игра в баскетбол	2	3
	<b>СР Первая помощь при травмах и обморожениях</b>	<b>2</b>	
Тема.4 Футбол		8 часов в т.ч. практ. 8	
	Передача мяча. Остановка мяча	2	2
	<b>СР Комплекс общеразвивающих упражнений</b>	<b>2</b>	
	Техника игры с мячом. Учебная игра в футбол.	2	2
	<b>СР Доклад: предотвращение травматизма при занятиях футболом</b>	<b>2</b>	
	Двусторонняя игра в футбол	2	2
	<b>СР Реферат: развитие выносливости</b>	<b>2</b>	
	Зачёт. Тестирование.		
	<b>СР Комплекс общеразвивающих упражнений</b>	<b>2</b>	

		4 курс	
Тема.1 Легкая атлетика		14 часов в т. ч. практ. 8	
	ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 1000 м.	2	3
	СР Реферат: основы ЗОЖ	2	
	Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	3
	СР Реферат: основы ЗОЖ	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2	3
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнение на быстроту	2	
	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км.	2	3
	СР Подготовка к выполнению ГТО: упражнение на выносливость	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2	3
	СР Самомассаж при физическом утомлении	2	
	Эстафета 4*100 м. Игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
Тема.2 Волейбол		20 часов в т.ч. практ 20	
	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений	2	
	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	СР Силовые упражнения для рук	2	
	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	СР Участие в соревнованиях по волейболу	2	
	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	
	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	
	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	3

	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	
	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2	3
	СР Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2	
	Зачёт.		
	СР Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2	
	Двусторонняя игра в волейбол	2	3
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
Тема.3 Баскетбол		16 часов в т.ч. практ 8	
	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита)	2	3
	СР Учебная игра в баскетбол	2	
	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2	3
	СР Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2	
	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2	3
	СР. ФУ для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	
	Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2	3
	СР Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2	3
	СР Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Дифференцированный зачёт.	2	3
	СР Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2	
	всего	336	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета (спортивный зал, тренажерный зал)

Оборудование учебного кабинета: многофункциональный тренажер, шагомер, велосипед, тренажер для поднятия штанги лежа, беговая дорожка, тренажер для прессы, перекладина, мячи.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 8 – е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 237 с.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/Ю.Д. Железняк; изд. – Академия, 2004. – 272 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Программа по физической культуре 10-11 класс. – Дрофа, 2001 г.
5. Журналы «Физическая культура в школе»
6. Легкая атлетика В.Ю. Андреев, Б.Н. Абрамов. 1988г.
7. Легкая атлетика. У.Х. Лосин. 1989 г.
8. Спортивные игры. Ю. Портных. 1987г.
9. Спортивные игры. В.Л. Тулько. 1985г.
10. Волейбол в школе. С.М. Минин. 1986г.
11. Волейбол в школе. Ю.П. Железняк. 1989г.
12. Баскетбол в школе. Б.С. Говоров, 1988г.
13. Гимнастика. Корявин, 1998г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2009г.
2. Вайнер Э.К., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2009г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009г.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М. Безруких, Д.В. Сонькина. – М., 2009г.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2009г.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М., 2005.

Интернет-ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/569696/>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metody-obucheniya-na-zanyatiyakh-po-fizicheskoi-kulture>

<http://userdocs.ru/kultura/23770/index.html>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием заданий познавательного характера, выполнения практических упражнений, контрольных нормативов, тестирования, блиц опросов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Изучение дисциплины «Физическая культура» по данной программе включает практические занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов. <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Показатели оценки результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Тестовые проверочные работы; Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов
основы здорового образа жизни.	Задания по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся Подготовка презентаций, сообщений; Выполнения письменного творческого задания Выполнение заданий рубежного контроля. Дифференцированный зачет.	блиц опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, проверка качества выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов



## 5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	-оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы
ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	-самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы
ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	-умение доводить смысл и содержание своей информации до партнера по общению; -умение вести диалог, консультирование коллегу или клиента в рамках своей профессиональной компетенции; -умение расположить к себе клиента;	Наблюдение в ходе выполнения практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы