

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Черемшанский аграрный техникум»

**Согласовано**

Заместитель директора по УПР

 С.А.Малешин  
« 02 » 09 2019 г.

**Утверждаю**

Директор ГАПОУ «ЧАТ»

  
В.А.Островский  
« 02 » 09 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 Физическая культура  
по профессии 35.01.23 Хозяйка (-ин) усадьбы

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «02» сентября 2019 г.  
Председатель ПЦК 

Черемшан, 2019 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259).

---

Организация-разработчик: ГАПОУ «Черемшанский аграрный техникум»

Разработчики: Шарифуллин Фанил Фаритович, преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
5. Контрольные нормативы	18

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном

отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

#### **1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,

- системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

- работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

**максимальной учебной нагрузки обучающегося 291 часов, в том числе:**  
аудиторных  
**практических занятий обучающегося 194 часов;**  
**самостоятельной работы обучающегося 97 часов.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>291</b>
в том числе:	
Аудиторных	<b>194</b>
практические занятия	<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>97</b>
Промежуточная аттестация в форме: 1- 3 семестр - зачёт, 4 семестр – дифференцированный зачет.	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, составлении комплексов утренней физической зарядки, правила спортивных игр и судейства, волейбол, футбол, баскетбол , легкая атлетика и др.</p>	8	
<b>Раздел 2 Учебно методическая часть</b>			
<b>Тема 2.1 Учебно-методическая</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>	10	

	<p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.</p>	15	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочная часть</b>			
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м., эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты и 700 г. (юноши)</p>	34	2

<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b> 1. Техника изучения лыжных ходов (попеременно-двухшажный, попеременно - одношажный, безшажный, коньковый), подъёмы «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «бокком», повороты на месте. Экипировка и гигиена лыжника. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж к занятию. Питание лыжника.</p>	<p>38</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b> <b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. <b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), Приём техники защиты-перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	<p>70</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.4</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у</p>	<p>30</p>	<p>2</p>

	гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
<b>Самостоятельная работа</b>			
Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры в волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта.		74	
	<b>Всего:</b>	291	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Требования к минимальному материальному – техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, зала для оздоровительной гимнастики, лыжной базы.

### **Оборудование кабинета:**

шкаф книжный -1

столы-2

стул-2

аптечка-1

### **Спортивный инвентарь по видам спорта:**

#### Лёгкая атлетика:

гранаты 500-1

700грамм-1

штанга-1

стартовый флажок-2

секундомер-1

#### Гимнастический инвентарь:

скамейка гимнастическая-6

маты гимнастические-12

скакалка-20

перекладина-1

конь гимнастический – 1

козел гимнастический - 1

#### Спортивные игры:

мяч волейбольный -5

мяч футбольный -3

мяч баскетбольный – 5

мяч футзальный - 2

щит баскетбольный с кольцом-4

сетка волейбольная -1

насос -1

#### Лыжи:

1. лыжи полупластик с креплениями, ботинками и палками-20 пар

#### Инвентарь для зала оздоровительной гимнастики:

1. тренажёр-1

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2013.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2013.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

#### **Дополнительные источники:**

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
2. № 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
3. № 148-ФЗ, сизм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего

- (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
  6. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
  7. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
  8. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
  9. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2013.
  10. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2014.
  11. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
  12. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2014.
  13. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

14.Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

15.Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2013.

**Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия

«Общевойсковая подготов-

ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах

Российской Федерации (НФП-2009).

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** осуществляется на практических занятиях в форме ответов студентов на вопросы по изученным темам и выполнении контрольных заданий. Итоговый (семестровый) контроль проводится после изучения каждого вида учебного материала. Контроль знаний осуществляется путём ответов на вопросы по темам лекционных и методико-практических занятий. Уровень физической подготовки определяется в ходе выполнения студентами специальных тестов. Семестровый зачёт на основе текущей успеваемости и оценок за освоение каждого раздела программы.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Умения:</b>	
составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции осанки, телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Индивидуальное контрольное задание
пользоваться простейшими методами самоконтроля за состоянием здоровья	Индивидуальное контрольное задание
самостоятельно подбирать и правильно выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств	Индивидуальное контрольное задание
играть в волейбол, баскетбол, ходить на лыжах в среднем темпе 3000 метров;	Контрольные нормативы для студентов техникума (приложение прилагается), зачётные уроки.
самостоятельно дозировать физические нагрузки;	Индивидуальное контрольное задание
составлять комплексы производственной гимнастики применительно к своей профессии;	Индивидуальные контрольные задания

<b>Знания:</b>	
<p>роль физической культуры в своей профессиональной подготовке; основные черты здорового образа жизни; методы самоконтроля за состоянием здоровья и уровня физической подготовленности; биологическую закономерность при занятиях физическими упражнениями; восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной производственной деятельности; использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха.</p>	<p>Рефераты, индивидуальные контрольные задания</p>

## Учебные нормативы по Физической культуре для Юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физического развития		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м. (с)	5,1	4,7	4,3
2.	Бег 100 м. (с)	15,0	14,5	14,2
3.	Кросс 3000 м. (мин)	15,30	14,0	13,0
4.	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,1	7,5	7,2
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	220	240
6.	Прыжки в длину с разбега (см)	420	440	460
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	120	130
8.	Прыжки со скакалкой (раз/мин)	120	140	150
9.	Метание гранаты 700 гр. (м)	30	35	38
10.	Лыжные гонки на 3 км. (мин)	17.00	16.00	15.00
11.	Лыжные гонки на 5 км. (мин)	29.00	27.00	25.00
12.	Верхняя прямая подача мяча (10 подач)	5	7	9
13.	Нападающий удар	техника		
14.	Отжимание лежа в упоре (раз)	30	35	45
15.	Наклон вперед с положения сидя (см)	5	12	15
16.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	30	40	50
17.	Штрафные броски мяча в кольцо (10 бросков)	4	5	6
18.	Передача мяча в тройках в движении	техника		
19.	Подтягивание	5	10	12
20.	Подъем с переворотом (раз)	3	5	6

