

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 08.09.2023 08:03:08

Уникальный программный ключ:

470b4252a4601601095b60a5826701c90040276581a6370c462485491288817a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»**

Тарский филиал

**ППССЗ по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в
агропромышленном комплексе (АПК)**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ППССЗ

 С.В. Усков
« 21 » 06 2023 г.

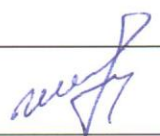
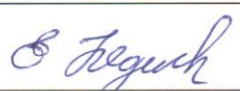
УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.Н. Яцунов
« 21 » 06 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
ОД.09 Физическая культура**

Очная форма обучения

Обеспечивающее преподавание дисциплины подразделение	Отделение среднего профессионального образования	
Выпускающее подразделение ППССЗ	Отделение среднего профессионального образования	
Разработчики РПУД (внутренние и внешние):		
Ведущий преподаватель (руководитель) дисциплины		Н.Н. Изгурова
Внутренние эксперты:		
Председатель ПЦМК		Ю.Н. Иванова
Заведующий отделением среднего профессионального образования		Ю.Н. Иванова
Заместитель директора по ОиНД		Е.В.Юдина
Начальник отдела ООиНД		И.А. Титова
Заведующая библиотекой		С.В. Малашина
Тара 2023		

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОД.09 Физическая культура** является обязательной частью обязательных общеобразовательных дисциплин ООП в соответствии с ФГОС СПО по 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе(АПХ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются метапредметные и предметные результаты.

Код	Метапредметные	Код	Предметные
МП1	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	П1	Сформированность представлений о математике как части мировой культуры и месте математики в современной цивилизации, способах описания явлений реального мира на математическом языке
МП2	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	П2	Сформированность представлений о математических понятиях как важнейших математических моделях, позволяющих описывать и изучать разные процессы и явления; понимание возможности аксиоматического построения математических теорий
МП3	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	П3	Владение методами доказательств и алгоритмов решения, умение их применять, проводить доказательные рассуждения в ходе решения задач
МП4	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	П4	Владение стандартными приемами решения рациональных и иррациональных, показательных, степенных, тригонометрических уравнений и неравенств, их систем
МП5	Владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения,	П5	Сформированность представлений об основных понятиях математического анализа и их свойствах, владение

	использовать адекватные языковые средства		умением характеризовать поведение функций, использование полученных знаний для описания и анализа реальных зависимостей
МП6	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований	П6	Владение основными понятиями о плоских и пространственных геометрических фигурах, их основных свойствах; сформированность умения распознавать геометрические фигуры на чертежах, моделях и в реальном мире; применение изученных свойств геометрических фигур и формул для решения геометрических задач и задач с практическим содержанием
МП7.	Целеустремленность в поисках и принятии решений, сообразительность и интуиция, развитость пространственных представлений; способность воспринимать красоту и гармонию мира	П7	Сформированность представлений о процессах и явлениях, имеющих вероятностный характер, статистических закономерностях в реальном мире, основных понятиях элементарной теории вероятностей; умений находить и оценивать вероятности наступления событий в простейших практических ситуациях и основные характеристики случайных величин
		П8	Владение навыками использования готовых компьютерных программ при решении задач

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	72
Промежуточная аттестация – зачет, диф.зачет	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			ПМ 3-М3
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	10	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе практических занятий	10	
	Самостоятельная работа обучающихся ²	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		15	ПМ5-П5
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятия по легкой атлетике. Техника беговых упражнений Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого	6	

¹ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

² Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК).

	старта, стартового разгона, финиширования Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м и 500 м, контрольный норматив Практическое занятие 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе практических занятий	4,5	
	Практическое занятие 5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Практическое занятие 6. Разучивание комплексов специальных упражнений Практическое занятие 7. Техника бега по дистанции (беговой цикл) Практическое занятие 8. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4,5	
	Практическое занятие 9. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Практическое занятие 10. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Практическое занятие 11. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Практическое занятие 12. Техника метания гранаты		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Игровые виды спорта		20	ПМ7-П7
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	1	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок		
	3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в		

	колоне и кругу, правила баскетбола		10
	4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 13. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, ведения и передачи мяча в баскетболе Практическое занятие 14. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок, перемещения в защитной стойке баскетболиста Практическое занятие 15. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала		10
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	2. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	3. Техника прямого нападающего удара		
	4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 16. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Практическое занятие 17. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков, техники нижней подачи и приёма после неё, техники прямого нападающего удара Практическое занятие 18. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность		

	по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		10	ПМ2-П2
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	1	
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 19. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	10	
	Практическое занятие 20. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Лыжная подготовка		17	ПМ6-П6
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе практических и лабораторных занятий	17	
	Практическое занятие 21. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Практическое занятие 22. Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Практическое занятие 23. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация		**	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности. 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе(АПХ).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, для обеспечения образовательного процесса.

3.2.1. Основные печатные издания

Печатных изданий нет

3.2.2. Основные электронные издания

Основная учебная литература:		
Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2089967 – Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронное	http://znanium.com/ .
Дополнительная учебная литература:		
Бардамов Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/226094 . — Режим доступа : для авториз. пользователей.	электронное	https://e.lanbook.com
Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 2023. - 112 с. - ISBN 978-5-09-103703-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2089969 – Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронное	http://znanium.com/ .
Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/183498 – Режим доступа : для авториз. пользователей.	электронное	https://e.lanbook.com
Дополнительная учебная литература:		
Штейнбах В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / автор-составитель В. Л. Штейнбах. - Москва : Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст : электронный. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html - Режим доступа : для авториз. пользователей.	электронное	http://www.studentlibrary.ru
Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ с изменениями и дополнениями: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. — Текст: электронный // Консультант плюс: справочная правовая система. — Москва, 1997. — Загл. с титул. Экрана.	электронное	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений; демонстрировать знания правил игровых командных видов спорта	Устный опрос, тестирование. результаты выполнения контрольных нормативов
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии Выполнять физические упражнения в команде	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности демонстрировать умения командной работы	Выполнение практических заданий, выполнение комплекса упражнений, выполнение индивидуальных заданий, владение навыками контроля и оценки.

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
рабочей программы дисциплины
ОД.09 Физическая культура
35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)

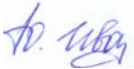
1) Рассмотрена и одобрена:	
а) На заседании предметно цикловой методической комиссии протокол № 5 от 05.04.2023 г.	
Председатель ПЦМК	 Иванова Ю.Н.
б) На заседании методической комиссии протокол № 7 от 11.04.2023 г.	
Председатель методической комиссии	 Юдина Е.В.
2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом	
ООО Тарасибэлектромонтаж, директор	 Серебренников В.Н.

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины ОД.09 Физическая культура
в составе ППССЗ 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе
(АПК)

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 2025/26 учебный год	Актуализация списка литературы	Ежегодное обновление

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании предметно-цикловой методической комиссии, протокол № 5 от « 18 » марта 2025 г.

Председатель ПЦМК  /Иванова Ю.Н./

Одобрена методической комиссией отделения СПО, протокол № 7 от « 10 » апреля 2025 г.

Председатель методической комиссии отделения СПО  /Юдина Е.В./

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная учебная литература:

Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168> – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2090605> — Режим доступа : для авториз. пользователей.

Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451> – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498> – Режим доступа : для авториз. пользователей.

Штейнбах В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / автор-составитель В. Л. Штейнбах. - Москва : Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html> - Режим доступа : для авториз. пользователей.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 01.03.2025) : принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. – Текст: электронный // Консультант плюс: справочная правовая система. – Москва, 1997. – Загл. с титул. Экрана.