

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Врио проректора по учебной,  
воспитательной работе и молодежной  
политике Ю.З. Кирова



\_\_\_\_\_ 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Специальность: 35.02.05 Агронмия

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: агроном

Форма обучения: очная

Кинель 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Области применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 Агрономия.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО, 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.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина является базовой дисциплиной среднего (полного) общего образования (БД.05) по специальности 35.02.05 Агрономия.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование личности, наличие которой обеспечивает готовность социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

### Планируемы результаты освоения дисциплины

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;</li><li>- уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;</li><li>- уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- уметь использовать основы технологий</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li><li>- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li><li>- знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li></ul>

<p>современных оздоровительных систем физического воспитания, использовать их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;</p>	<p>- знать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. - знать правила личной гигиены и закаливания организма.</p>
---	--

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение следующих результатов:

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированности 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).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной нагрузки	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	<b>116</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	<b>-</b>
индивидуальное задание (доклад, решение практических задач)	-
внеаудиторная самостоятельная работа (реферат, практические задания)	-
<b>Консультации</b>	<b>-</b>

Промежуточная аттестация: 2 семестр – дифференцированный зачет	-
--	---

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Практические занятия</b>			
<b>Легкая атлетика</b>	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м.	2	
	2. Эстафетный бег 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью.	2	
	3. Челночный бег. Многоскоки.	2	
	4. Кроссовая подготовка: равномерный бег по дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	5. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранат весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	6. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2	
<b>Гимнастика</b>	1. Техника безопасности во время занятий; комплекс общеразвивающих упражнений; строевые упражнения, построения и перестроения.	2	
	2. Стока на лопатках, стойка на голове; преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища (перекладина).	2	
<b>Волейбол</b>	1. Правила игры. Техника передвижения: стойки и перемещения. Учебная игра.	2	
	2. Техника владения мячом: подача сверху-снизу, прием мяча снизу двумя руками.	2	
	3. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	2	
	4. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе; подача мяча двумя руками сверху.	2	
	5. Нападающий удар; блокирование.	2	
	6. Техника нападения и защиты. Технические приемы и командно-тактические действия.	2	
	7. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	2	
<b>Баскетбол</b>	1. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	
	2. Техника владения мячом: ловля и передача. Учебная игра.	2	
	3. Техника ведения мяча, техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Учебная игра.	2	
	4. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание и защита. Учебная игра.	2	
	5. Тактика нападения и защита. Технические приемы и командно-тактические действия. Учебная игра.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	6. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	2	
<b>Ручной мяч</b>	1. Теоретические сведения. Правила игры и соревнований. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	2	
	2. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой. Учебная игра.	2	
	3. Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам. Учебная игра.	2	
	4. Ловля и передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	2	
	5. Отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок. Учебная игра.	2	
	6. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча.	2	
	7. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения. Учебная игра.	2	
	8. Защитные действия игрока. Штрафной 7-м бросок.	2	
	9. Согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. Двухсторонняя игра.		
<b>Итого в семестре</b>		<b>56</b>	
<b>2 семестр</b>			
<b>Футбол</b>	1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2	
	2. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	3. Остановки мяча ногой, грудью.	2	
	4. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	5. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
	6. Действия против игрока без мяча и с мячом.	2	
	7. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	
	8. Игра по упрощённым правилам (судейство); штрафной удар, угловой удар, пенальти.	2	
<b>Атлетическая гимнастика</b>	1. Упражнения без отягощений и предметов.	2	
	2. Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири).	2	
	3. Упражнения с партнером (в парах, тройках).	2	
	4. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.	2	
	5. Совершенствование техники выполнения упражнений круговой тренировки.	2	
<b>Гимнастика</b>	1. Стойка на лопатках, стойка на голове; преодоление препятствий прыжком; передвижения (фигурная маршировка). Тест на гибкость.	2	
	2. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъём туловища (перекладина).	2	
<b>Волейбол</b>	1. Повторение техники передвижения: стойки и перемещения. Учебная игра.	2	
	2. Повторение техника владения мячом: подача сверху,	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	снизу, прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
	3. Повторение техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.	2	
	4. Повторение техники приема мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе; подача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2	
	5. Повторение техники нападающего удара; блокирование. Учебная игра.	2	
	6. Повторение техники нападения и защиты. Технические приемы и командно-тактические действия. Двухсторонние игры.	2	
<b>Футбол</b>	1. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Двухсторонние игры.	2	
	2. Повторение ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонние игры.	2	
	3. Повторение остановки мяча ногой, грудью. Двухсторонние игры.	2	
	4. Повторение ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонние игры.	2	
<b>Легкая атлетика</b>	1. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2	
	2. Сдача контрольных тестов: бег 100 м, прыжки в длину с места.	2	
	3. Сдача контрольных тестов: метание гранат весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	4. Сдача контрольных тестов: кросс 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	5. Сдача контрольных тестов: сгибание разгибание рук в упоре лежа или подтягивание (юноши), поднятие туловища из положения лежа в сед (девушки), наклон вперед со скамьи (тест на гибкость).	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Итого в семестре</b>		<b>60</b>	
<b>Всего</b>		<b>116</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	Специализированный спортивный зал, стадион, тренажерный зал. 446442, Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7 (по техническому паспорту №3)	баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с

			комплексом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ- платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране
		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. 446442, Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7	футбольное поле 105x66 м, запасное игровое поле 62x41 м, хоккейная коробка 61x30 м, беговая дорожка 400 м, волейбольная площадка 30x16 м, зимний каток 80x40 м., полоса препятствий 78x3.5 м.
2	Самостоятельная работа обучающихся	Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет. 446442, Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А	посадочные мест для пользователей библиотеки, в том числе с выходом в Интернет с лицензионным программным обеспечением

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные литература:

1. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>.

2. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>.

#### Дополнительная литература:

1. Будейкина Е.М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Будейкина Е.М.. – Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. – 26 с. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>.

#### Программное обеспечение:

*Общесистемное ПО*

- Windows 7 Professional with SP1, тип лицензии ACADEMIC, лицензия № 62864698 от 23.12.2013;
- -Microsoft Office стандартный 2013 v.15.0.4420.1017, лицензия № 62864697 от 23.12.2013;
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition, № 0B00-180111-132649-047-703 с 11.01.2018 до 19.01.2020;
- 7 zip (свободный доступ).

#### **Прикладное ПО**

- НЭБ РФ, договор № 101/НЭБ/1384-П о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 13.11.2018г. сроком на 5 лет;
- Справочно-правовая система «Гарант»; договор №866 о взаимном сотрудничестве от 01 сентября 2015 года;
- Справочно-правовая система Консультант Плюс, договор поставки № 6450 от 01.07.2015 г.

#### **Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:**

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.
3. <http://fizkultura-na5.ru/>.
4. <http://kzg.narod.ru/-журнал> «Культура здоровой жизни».
5. <http://teoriya.ru/ru-журнал> «Теория и практика физической культуры».
6. <http://www.kazedu.kz/>.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Контрольные мероприятия
<b>Знания</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</li> <li>- знать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- знать правила личной гигиены и закаливания организма.</li> </ul>	<p>Демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.</p> <p>Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.</p>	<p><i>Устный опрос</i> <i>Тестирование</i> <i>Зачет</i></p>
<b>Умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;</li> <li>- уметь использовать основные способы самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- уметь использовать физические упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- уметь использовать технические приёмы и двигательные действия из базовых видов спорта; активно применять их в игровой и соревновательной</li> </ul>	<p>Использование систем физических упражнений в формировании здорового образа жизни</p> <p>Определяет уровень собственного здоровья</p> <p>Определяет индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Овладел техническими приемами двигательных</p>	<p><i>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов</i></p>

деятельности.	действий	
---------------	----------	--

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).

Разработчик:

ст. преподаватель кафедры  
«Физическая культура и спорт»,  Вера Анатольевна Мезенцева

Заведующий кафедрой  
канд. техн. наук, доцент  Сергей Викторович Краснов

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП СПО  
канд. с.-х. наук, доцент  Оксана Петровна Кожевникова

Начальник УМУ  
канд. техн. наук, доцент  Сергей Викторович Краснов