

**Министерство образования Новгородской области
Областное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«Валдайский аграрный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:
зам. директора по
учебно-методической работе
С.О. Иванова
« _____ » _____ 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной дисциплины
«Физическая культура»**

Профессия: 20.02.01 «Экологическая безопасность природных комплексов»

Рассмотрено:

Предметно-цикловой комиссией

общеобразовательных дисциплин

Председатель:  Гурьева Е.Н.

г. Валдай, 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	-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 специальности при гидрологических обследованиях водных объектов.	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении гидрологических обследованиях водных ресурсов работ; -средства профилактики перенапряжения; -способы реализации собственного физического развития

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	102
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы (всего)	-
в том числе в форме практической подготовки	-
практические занятия (всего)	88
в том числе в форме практической подготовки	88
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i> (всего)	-
в том числе в форме практической подготовки	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	8

2.2. Тематический план и содержание учебной 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Легкая атлетика		24/22	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	24	ОК 01.

¹ В соответствии с Приложением 3 ПОП.

Техника бега	1. Техника безопасности 2. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Техника прыжка в длину с места. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	2/2	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	В том числе практических занятий:	22	
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2/4	
	Практическое занятие 2. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2/6	
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2/8	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	2/10	
	Практическое занятие 5. Техника бега по дистанции 3000 м. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	2/12	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.	2/14	
	Практическое занятие 7. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.	2/16	
	Практическое занятие 8. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	2/18	
	Практическое занятие 9. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.	2/20	
Практическое занятие 10. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м. Совершенствование техники стартового разбега.	2/22		

	Переменный бег 400 м.		
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2/24	
Раздел 2. Баскетбол		16/14	
Тема 2.1 Стратегия, тактика, техника и правила игры	Содержание учебного материала	16	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	1. Баскетбол. Стратегия, тактика, техника и правила игры 2. Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры. Техника ведения, приемов и передач мяча. Техника бросков по кольцу. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	2/26	
	В том числе практических занятий:	14	
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2/28	
	Практическое занятие 13. Правила игры. Учебная игра.	2/30	
	Практическое занятие 14. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2/32	
	Практическое занятие 15. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2/34	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2/36	
	Практическое занятие 16. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2/38	
	Практическое занятие 17, 18. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4/42	
Раздел 3. Волейбол		24/22	
Тема 3.1. Стратегия, тактика, техника и правила игры	Содержание учебного материала	24	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	1. Волейбол. Стратегия, тактика, техника и правила игры 2. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры. Техника подачи мяча. Техника приема и передачи мяча. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	2/44	
	В том числе практических занятий:	22	
	Практическое занятие 19. Совершенствование техники перемещений, стоек и	2/46	

	прыжков.		
	Практическое занятие 20 Правила игры. Учебная игра.	2/48	
	Практическое занятие 21. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2/50	
	Практическое занятие 22. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2/52	
	Практическое занятие 23,24. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4/56	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2/58	
	Практическое занятие 26. Совершенствование техники видов блокирования	2/60	
	Практическое занятие 27,28. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4/64	
	Практическое занятие 29. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2/66	
	Промежуточная аттестация я в форме дифференцированного зачета	2/68	
Раздел 4. Лыжная подготовка		18/18	
4.1 Тактика передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	18	ОК 01.
	В том числе практических занятий:	18	ОК 03.
	Практическое занятие 30. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2/70	ОК 04. ОК 06.
	Практическое занятие 31,32. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4/74	ОК 07. ОК 08.
	Практическое занятие 33,34. Преодоление подъемов и препятствий.	4/78	ПК 1.3.
	Практическое занятие 35,36. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	4/82	ПК 2.3.
	Практическое занятие 37. Передвижение по пересеченной местности.	2/84	
	Практическое занятие 38. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2/86	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		12/12	
Тема 5.1. Комплексы	Содержание учебного материала	12	ОК 01.
	В том числе практических занятий:	12	ОК 03.

вольных общеразвиваю- щих и профессиональ- но-прикладных гимнастически- х упражнений	Практическое занятие 39. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами. Техника двигательных действий на развитие гибкости	2/88	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	Практическое занятие 40. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2/90	
	Промежуточная аттестация я в форме дифференцированного зачета	2/92	
	Практическое занятие 41. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2/94	
	Практическое занятие 42. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2/96	
	Практическое занятие 43. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2/98	
	Практическое занятие 44. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2/100	
	Промежуточная аттестация я в форме дифференцированного зачета	2/102	
Всего:		102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. — 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 09.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> (дата обращения: 09.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 09.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250> (дата обращения: 08.06.2021). — Текст : электронный
5. Михаилиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве : учебное пособие для СПО / А. М. Михаилиди. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 111 с. — ISBN 978-5-4488-0964-4, 978-5-4497-0809-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100492>
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 09.12.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 08.06.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении гидрологических обследований водных ресурсов работ; - средства профилактики перенапряжения; - способы реализации собственного физического развития 	<ul style="list-style-type: none"> -демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; -владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний 	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности при гидрологических обследованиях водных объектов. 	<ul style="list-style-type: none"> -демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; -владеет техниками выполнения двигательных действий; -выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов 	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

² В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.