

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

Утверждаю:  
ОАПОУ «Валдайский аграрный техникум»  
Директора  
Н.В.Федорова  
« » 2022г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

15.01.26 «Токарь - универсал»

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании ПЦК  
общеобразовательных  
дисциплин

Председатель:

\_\_\_\_\_ /Гурьева Е.Н./

Протокол №1

« » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Валдай, 2022г.

Составлена:  
в соответствии с действующим  
ФГОС СПО по специальности:  
15.01.26 «Токарь - универсал»

Автор: \_\_\_\_\_

Рецензент (ы): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	
. Структура и содержание учебной дисциплины	
. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	
. Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины	

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО15.01.26 «Токарь - универсал» в соответствии с примерной программой по дисциплине «Физическая культура».

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ программы среднего профессионального образования и направлена на формирование **следующих общих компетенций**:

ОК 2 . Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

## 1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ:

Не предусмотрено.

## 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающихся 68 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 34 часов;  
- самостоятельные занятия 34 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе самостоятельных занятий	34 34
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Основы методики самостоятельных занятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль уровня совершенствования профессиональных важных психологических качеств. Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
<b>Личная и общественная гигиена</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.		

	<p>Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</p>		
<p><b>Тема 1. Легкая атлетика.</b></p>		<p><b>10 пр, 10 см.</b></p>	<p><b>1,2,3</b></p>
	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину и фактические занятия по лёгкой атлетике. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой, На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий Лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движения в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		

	<b>Практическое занятие № 1:</b> Бег на короткие дистанции.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №2,</b> : Прыжок в длину с разбега.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 3:</b> Прыжок в длину с места.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №4:</b> Бег на длинные дистанции.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №5:</b> Бег на среднее дистанции.	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать бег.</li> <li>• Совершенствовать прыжок.</li> <li>• Совершенствовать Метание гранаты</li> </ul>	<b>10</b>	
<b>Тема 3 Баскетбол.</b>		<b>8пр, 8 см.</b>	1,2,3
	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.  Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.  Двусторонняя игра.  Технические приемы держания мяча.  Ловля мяча.  Передача мяча.  Ведение мяча, повороты.  Ловля и передача мяча в движении.  Броски мяча, обводка, штрафной бросок.</p>		
	<b>Практическое занятие №6:</b>	<b>2</b>	

	Технические приемы держания мяча.		
	<b>Практическое занятие №7:</b> Ловля мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №8:</b> Передача мяча.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №9:</b> Ведение мяча, повороты.	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать технические приемы держания мяча..</li> <li>• Совершенствовать ловлю мяча</li> <li>• Освоение стойки броска мяча в кольцо.</li> </ul>	<b>8</b>	
<b>Тема 4 Волейбол</b>		<b>8пр,8см.</b>	<b>1,2</b>
	<b>Содержание учебного материала.</b> Техника игры . Стойка в игре. Перемещение в игре. Подачи мяча. Прием мяча.		
	Техника нападения. Нападающий удар. Техника нападения. Техника защиты. Прием мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра 6*6. Учебная игра в волейбол 6*6. Нападающий удар. Прием мяча. Учебная игра в волейбол 6*6.		
	<b>Практическое занятие № 10:</b> Техника игры.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №11:</b> Стойка в игре.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 12:</b> Перемещение в игре.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 13:</b> Подачи мяча.	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучения правил игры.</li> <li>• Совершенствовать стойку подачи</li> </ul>	<b>8</b>	

	мяча <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение стойки блокировки мяча под сеткой</li> </ul>		
<b>Тема 5 Лыжная подготовка.</b>		<b>8пр, 8 см.</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b> Выполнение техники попеременно двухшажного хода. Выполнение техники подъемов, спуска с горы в основной стойке. Овладение техникой одновременно бесшажного хода. Овладение техникой поворота.		
	<b>Практическое занятие № 14:</b> Овладение техникой попеременного – двухшажного хода.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №15</b> Овладение техникой одновременного – бесшажного хода.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 16:</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 17:</b> Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, 5км у юношей.	<b>2</b>	
	<b>Итого за 5 и 6 семестры:</b>		

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)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона, гимнастического зала.

##### **3.1.1. Оборудование спортивного зала:**

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 32 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;

##### **3.1.2. Технические средства обучения:**

- секундомеры;
- магнитофон;

##### **3.1.3. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:**

- правила техники безопасности и производственной санитарии.

#### **3.2. Учебно-методический комплекс по дисциплине, систематизированный по компонентам**

##### **3.2.1. Нормативный компонент:**

- извлечение из ФГОС СПО по специальности;
- примерная программа учебной дисциплины;
- рабочая программа учебной дисциплины;
- календарно-тематический план.

##### **3.2.2. Общеметодический компонент:**

Методические рекомендации:

- по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура».

**3.2.3. Методический компонент по темам учебной дисциплины:**

- методические рекомендации по выполнению практических работ;
- методические рекомендации к самостоятельной работе студентов.

**3.2.4. Методический компонент системы контроля знаний и умений студентов:**

- контрольно-оценочные средства;
- фонд оценочных средств.

---

**3.3 Информационно-коммуникационное обеспечение обучения**

**3.3.1. Основная литература**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2018 г. – 176 с.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	4
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p>ОК2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</b></p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul>

	<p>ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>Лёгкая атлетика.</b>  1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b>  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b>  Оценка техники выполнения комбинаций и связок.  Оценка самостоятельного проведения</p>
--	--	---

		<p>ия фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по <b>ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой,</p>
--	--	---

		физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
--	--	--

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных и групповых заданий.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне сформированной физической культуры каждого студента.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

По окончании изучения курса «Физическая культура» студенты должны научиться следующим видам деятельности и овладеть системой умений: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, способствующих использованию физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.

В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

**Методы оценки результатов обучения:** традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9– 5,3 5,9– 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3– 8,7 9,3– 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050 – 1200 1050 – 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12– 14 12– 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13– 15 13– 15	6 и ниже 6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
. Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5