

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

филиал - Илекский зоотехнический техникум

УТВЕРЖДЕНО
Председатель учебно-
методической комиссии филиала
А.И. Горшков
19 февраля 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.11 Физическая культура

Специальность 36. 02. 05 Кинология

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев

Илек, 2025 г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии филиала, номер страницы с изменением	
БЫЛО <i>Указать пункт изменения</i>	СТАЛО <i>Указать пункт изменения и краткую характеристику</i>
Основание: решение заседания ПЦК общеобразовательных дисциплин от «__» ____, № __ протокола Председатель ПЦК _____ / _____ / <i>подпись</i> <i>ФИО</i>	

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.11 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

В учебных планах ППССЗ СПО естественнонаучного профиля Физическая культура входит в общеобразовательную подготовку и изучается на базовом уровне.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участни-	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здо-

	ков обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	ровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятив-	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья умственной и физической работоспо-

	ными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	способности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100	50	50
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	100	50	
в том числе:			
Лекции, уроки	2	2	
Практические занятия	98	48	50
Промежуточная аттестация в форме зачета - 1 семестр; дифференцированного зачета - 2 семестр			

2.2. Содержание общеобразовательной дисциплины

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Цели и задачи физического воспитания; учебная программа; зачётные требования, контрольные упражнения, тесты и нормативы, предусмотренные в программе; требования, предъявляемые к обучающимся; техника безопасности на занятиях; личная и общественная гигиена. Основы здорового образа жизни. Комплекс утренней физической зарядки. Правила поведения на стадионе и в спортивном зале. На занятиях по лёгкой атлетике, спортивные игры, гимнастике, подвижные игры.

Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.1 Бег

Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. Особенности бега на месте. Техника выполнения высокого и низкого старта. Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на дистанцию 100 м; 400м. Техника эстафетной палочки на месте, в ходьбе, беге. Техника выполнения эстафетного бега 4x100 м. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Кросс. Изучение техники бега по прямой и повороту. Обучение бегу на дистанции. Движение ног при беге. Правильное положение тела во время бега. Бег по пересеченной местности. Кросс. Специальные упражнения прыгуна в длину. Изучение техники прыжков в длину. Изучение техники выполнения тройного прыжка. Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивание. Техника выполнения прыжка в высоту способ «Ножницы». Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Специальные упражнения для метания гранаты. Техника выполнения метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Техника толкания ядра. Специальные упражнения для толкания ядра. Техника метания копья. Специальные упражнения для метания копья. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1 Гимнастика с основами акробатики

Техника выполнения общеразвивающих упражнений: без предмета; в паре с партнером; с гантелями; с гимнастической палкой; с мячом; с обручем (девушки). Комплексы упражнений: для профилактики профессиональных заболеваний; для коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре: равновесие; разновидности шагов и бега; повороты; прыжки; соскок. Техника выполнения упражнений в висах и упорах на параллельных и разновысоких брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок; стойка на лопатках, руках, голове; мосту; перевороту боком. Техника выполнения опорного прыжка через козла. Техника лазания по канату. Выполнение контрольных нормативов

Раздел 3. Спортивные игры. Тема 3.1 Волейбол

Правила соревнований. Техника безопасности. Техника игры в волейбол. Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку. Передача мяча в движении. Поддача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. Игра на задней линии. Прием нападающего удара. Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении.

Тема 3.2 Баскетбол

Правила соревнований. Техника безопасности. Техника игры в баскетбол. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Техника игры в нападении, старты, прыжки, остановки, повороты. Двухсторонняя игра. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении. Ведение правой и левой рукой на месте, в движении. Броски в кольцо. Двухсторонняя игра. Техника игры в защите: защитная стойка, передвижение обычными и переставными шагами, передвижение спиной вперед. Двухсторонняя игра. Способы противодействия. Броски в кольцо со штрафной линии. Двухсторонняя игра. Элементы тактики игра в нападении. Действия игрока с мячом и без мяча. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра. Зонная защита. Игра по правилам. Выполнение контрольных нормативов

Раздел 4. Виды спорта по выбору. Тема 4.1 Ритмическая гимнастика

Комплекс ритмической гимнастики.

Тема 4.2 Атлетическая гимнастика

Работа на тренажерах.

2.3. Тематический план общеобразовательной дисциплины Физическая культура, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды результатов формирования, которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Основы здорового образа жизни. Комплекс утренней физической зарядки. .Правила поведения на стадионе и в спортивном зале. На занятиях по лёгкой атлетике, спортивные игры, гимнастике, подвижные игры.	2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Раздел 1. Легкая атлетика		38	
Тема 1.1 Бег	Практические занятия		ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. Особенности бега на месте.	2	
	Техника выполнения высокого и низкого старта.	2	
	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Бег на дистанцию 100 м; 400м.	2	
	Техника эстафетной палочки на месте, в ходьбе, беге.	2	
	Техника выполнения эстафетного бега 4x100 м.	2	
	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Кросс. Изучение техники бега по прямой и повороту.	2	
	Обучение бегу на дистанции. Движение ног при беге. Правильное положение тела во время бега.	2	
	Бег по пересеченной местности. Кросс.	2	
	Специальные упражнения прыгуна в длину. Изучение техники прыжков в длину.	2	
	Изучение техники выполнения тройного прыжка.	2	
	Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивание.	2	
	Техника выполнения прыжка в высоту способ «Ножницы»	2	
	Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка	2	
	Специальные упражнения для метания гранаты. Техника выполнения метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	

	Техника толкания ядра. Специальные упражнения для толкания ядра	2	
	Техника метания копья. Специальные упражнения для метания копья.	2	
	Кроссовая подготовка	2	
	Выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 2. Гимнастика		18	
Тема 2.1 Гимнастика с основами акробатики	Практические занятия		ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Техника выполнения общеразвивающих упражнений: без предмета; в паре с партнером; с гантелями; с гимнастической палкой; с мячом; с обручем (девушки).	2	
	Комплексы упражнений: для профилактики профессиональных заболеваний; для коррекции нарушений осанки.	2	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Техника выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре: равновесие; разновидности шагов и бега; повороты; прыжки; соскок.	2	
	Техника выполнения упражнений в висах и упорах на параллельных и разновысоких брусьях, перекладине, гимнастической стенке.	2	
	Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок; стойка на лопатках, руках, голове; мосту; перевороту боком.	2	
	Техника выполнения опорного прыжка через козла.	2	
	Техника лазания по канату.	2	
	Выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 3. Спортивные игры.		36	
Тема 3.1 Волейбол	Практические занятия		ОК 1, ОК 4, ОК 85
	Правила соревнований. Техника безопасности. Техника игры в волейбол	2	
	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	Передача мяча в движении.	2	
	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	
	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	
	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	Совершенствование командных действий в защите.	2	
	Командные действия в нападении.	2	
Тема 3.2 Баскетбол	Практические занятия		ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Правила соревнований. Техника безопасности. Техника игры в баскетбол. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча.	2	
	Техника игры в нападении, старты, прыжки, остановки, повороты. Двухсторонняя игра	2	

	Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении. Ведение правой и левой рукой на месте, в движении	2	
	Броски в кольцо. Двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в защите: защитная стойка, передвижение обычными и переставными шагами, передвижение спиной вперед. Двухсторонняя игра	2	
	Способы противодействия. Броски в кольцо со штрафной линии. Двухсторонняя игра	2	
	Элементы тактики игра в нападении. Действия игрока с мячом и без мяча	2	
	Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Двусторонняя игра	2	
	Зонная защита. Игра по правилам.	2	
	Выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 4. Виды спорта по выбору.		6	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Практические занятия Комплекс ритмической гимнастики.	2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия Работа на тренажерах.	2	
Итоговое занятие	Практические занятия Дифференцированный зачёт по нормативам	2	
Всего		100	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал:

- мячи волейбольные - 10 шт.;
- мячи баскетбольные - 10 шт.;
- мячи футбольные - 3 шт.;
- скакалки - 8 шт.;
- теннисные столы - 2 шт.;
- теннисные шары - 11 шт.;
- теннисные ракетки - 4 шт.;
- гимнастические маты - 2 шт.;
- гранаты - 2 шт.;
- волейбольные сетки - 1 шт.;
- баскетбольные корзины - 2 шт.;
- гири - 2 шт.;
- турник - 2 шт.;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- игровое поле с воротами - 1
- беговая дорожка - 315 м
- турник - 4 шт.
- рукоход - 2 шт.
- яма для прыжков.
- брусья - 1 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. <https://urait.ru/bcode/448586>

Дополнительная литература

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. <https://urait.ru/bcode/469114>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Код и наименование формируемых компетенций, планируемые результаты освоения дисциплины	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 1	Введение, Тема 1.1, Тема 2.1, Тема 3.1, Тема 3.2, Тема 4.1, Тема 4.2	Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы. текущий контроль: оценка выполнения нормативов
ОК 4	Введение, Тема 1.1, Тема 2.1, Тема 3.1, Тема 3.2, Тема 4.1, Тема 4.2	Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы. текущий контроль: оценка выполнения нормативов
ОК 8	Введение, Тема 1.1, Тема 2.1, Тема 3.1, Тема 3.2, Тема 4.1, Тема 4.2	Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы. текущий контроль: оценка выполнения нормативов

