МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.И. Вернадского»
ПРИБРЕЖНЕНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора колледжа
_____ Калиниченко А.И.
«18» 05 _____ 2017 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.05.Физическая культура

специальность 35.02.05 Агрономия

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05.Физическая культура разработана с учётом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, профиля профессионального образования, на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (2015 г.) по специальности 35.02.05 Агрономия / укрупненная группа специальностей и направлений подготовки (УГС) 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Организация-разработчик: Прибрежненский аграрный колледж (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

Разработчики:
Шин Т.Ф, преподаватель высшей квалификационной категории общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин;
Карманов Д.Н., преподаватель первой квалификационной категории общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 10 от 15.05. 2017 г.
Председатель _____ Е.В. Агеева

© Прибрежненский аграрный колледж (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»
© Шин Т.Ф., 2017 г.
© Карманов Д.Н., 2017 г.

**содержание**

1. Пояснительная записка.....4

2. Общая характеристика учебной дисциплины Физическая культура.....5

3. Место учебной дисциплины в учебном плане.....7

4. Результаты освоения учебной дисциплины.....7

5. Содержание учебной дисциплины….....10

5.1. Теоретическая часть.....10

5.2. Практическая часть..... 11

6. Тематическое планирование..... 13

7. Характеристика основных видов учебной
деятельности обучающихся..... 23

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
программы учебной дисциплины ОУД.05.Физическая культура..... 26

9. Литература..... 28

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.05.Физическая культура, и 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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учётом Концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями от 29 декабря 2014 г.; 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июня 2017 г. № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

Содержание рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику докладов, индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

П е р в а я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование

осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающихся.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физической культуры распределяет обучающихся в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по

состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебной дисциплины с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

## 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина Физическая культура является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• **личностных**:

–– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

–– сформированность 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).

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 5.1. Теоретическая часть

### Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины Физическая культура. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## 5.2. Практическая часть

### Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

*1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка*

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

*2. Гимнастика*

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

*3. Спортивные игры*

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени

направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

*Волейбол*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

*Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

*Футбол*

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

*4. Плавание*

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

*5. Туризм*

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации

привалов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Соблюдение техники безопасности при проведении туристских походов, занятий.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

– по специальности 35.02.05 Агрономия / укрупненная группа специальностей и направлений подготовки (УГС) 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство:

— 176 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся — 59 часов.

| Вид учебной работы | Количество часов |
|---|---|
| **Теоретическая часть** | 7 |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО. | 3 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 4 |
| **Практическая часть** | 110 |
| Плавание | 18 |
| Легкая атлетика | 34 |
| Гимнастика | 12 |
| Спортивные игры | 36 |
| Туризм | 10 |

| | |
|---|---|
| **Внеаудиторная самостоятельная работа** | |
| Подготовка докладов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. | 59 |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета*** | |
| Всего | 176 |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура**

| Наименование разделов и тем | | **Содержание учебного материала, лабораторные работы на практические занятии, самостоятельна» работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
|---|---|---|---|---|
| **1** | | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.** | | | **3** | **1** |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО. | 1 | **Содержание учебного материала:**<br>Знание современного состояния физической культуры и спорта.<br>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. | 1 | |
| | 2 | Знание оздоровительных систем физического воспитания.<br>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).<br>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. | 2 | |
| **Раздел 2. Плавание** | | | **10** | **2** |
| Тема 2.1. Спортивные способы плавания. Проплывание отрезков. | 1 | **Практические занятия:** Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания. Спортивные способы плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. | 2 | |
| | 2 | Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания. Спортивные способы плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | баттерфляй, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. | | |
| Тема 2.2. Техника плавания способом «брасс», «кроль на груди» и «кроль на спине». Упражнения для неумеющих плавать. | 1 | **Практические занятия:** Специальные, подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные. Выполнение упражнений для неумеющих плавать. | 2 | |
| | 2 | Специальные, подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные. Выполнение упражнений для неумеющих плавать. | 2 | |
| | 3 | Специальные, подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные. Выполнение упражнений для неумеющих плавать. | 2 | |
| **Раздел 3. Легкая атлетика** | | | **28** | **2** |
| Тема 3.1. Техника высокого и низкого стартов. Техника бега на короткие и средние дистанции. | 1 | **Практическое занятие:** Техника высокого и низкого стартов. Техника выполнения бега на короткие дистанции. Специально – беговые упражнения бегуна. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты-700гр. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся: Техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка. | | 2 | |
| Тема 3.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника метания гранаты. | 1 | **Практические занятия:** Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты-500-700гр. Кроссовая подготовка. | 2 | |
| | 2 | Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты-500-700гр. Кроссовая подготовка. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся: Бег на короткие дистанции, техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега, кросс «Фарт-лек». | | 6 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тема 3.3. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | **Практические занятия:** Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка, разбега, отталкивания от планки, приземления. Метание гранаты-500, 700гр. Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| | 2 | Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка, разбега, отталкивания от планки, приземления. Метание гранаты-500, 700гр. Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся: Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, прыжки в длину с места и с разбега. Челночный бег. | | 6 | |
| Тема 3.4. Кроссовая подготовка. Техника эстафетного бега. | 1 | **Практические занятия:** Техника эстафетного бега. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Кроссовая подготовка- 500, 1000м. | 2 | |
| | 2 | Техника эстафетного бега. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Кроссовая подготовка- 500, 1000м. | 2 | |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | | **10** | **2** |
| Тема 4.1 Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Строевые упражнения на месте и в движении. | 1 | **Практическое занятие**: Упражнения на гимнастических снарядах. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой». | 2 | |
| Тема 4.2. Техника выполнения опорного прыжка через «козла». Высота-105-110см. | 1 | **Практические занятия:** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: гимнастический «козел», перекладина, параллельные и разновысокие брусья, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения. Строевые упражнения. | 2 | |
| | 2 | Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: гимнастический «козел», перекладина, параллельные и разновысокие брусья, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения. Строевые упражнения. | 2 | |
| Тема 4.3. Техника выполнения упражнений на | 1 | **Практические занятия:** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: комплекс упражнений на параллельных брусьях, разновысоких брусьях, опорный прыжок, гимнастическое бревно, кольца | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| параллельных брусьях. Техника акробатических упражнений. | | гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения, перекладина. Строевые упражнения. | | |
| | 2 | Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: комплекс упражнений на параллельных брусьях, разновысоких брусьях, опорный прыжок, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения, перекладина. Строевые упражнения. | 2 | |
| **Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)** | | | **25** | **2** |
| Тема 5.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками в волейболе. | 1 | **Практическое занятие**: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности на занятиях спортивных играх. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся: Правила игры по волейболу. Техника приема мяча двумя руками сверху. | | 4 | |
| Тема 5.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками в волейболе. | 1 | **Практические занятия:** Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. | 2 | |
| | 2 | Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. | 2 | |
| Тема 5.3. Техника верхней и нижней подачи мяча в волейболе. | 1 | **Практические занятия:** Техника подачи мяча. Техника подачи мяча: прямая, нижняя прямая, нижняя боковая. | 2 | |
| | 2 | Техника подачи мяча. Техника подачи мяча: прямая, нижняя прямая, нижняя боковая. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся: Техника подачи мяча верхняя прямая и нижняя боковая и прямая. Посещение спортивной секции по волейболу. | | 6 | |
| Тема 5.4. Двусторонняя игра. Техника игры в волейбол. | 1 | **Практические занятия:** Двусторонняя игра. Техника двухсторонней игры. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся: Приемы, подачи и передачи мяча в волейболе. Посещение спортивной секции по волейболу. | | 3 | |
| **Раздел 6. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** | | | **4** | **1** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тема 6.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 | **Содержание учебного материала.** Основы здорового образа жизни. | 2 | |
| | 2 | Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 | |
| **Раздел 7. Спортивные игры (баскетбол)** | | | **31** | **2** |
| Тема 7.1. Технические приемы игры в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча. | 1 | **Практические занятия:** Техника ведения и передачи мяча. Технические приемы игры. | 2 | |
| | 2 | Техника ведения и передачи мяча. Технические приемы игры. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся: Правила игры по баскетболу. Технические приемы игры в баскетбол - ведение передачи, броски мяча в корзину. | | 4 | |
| Тема 7.2. Техника игры в защите и в нападении в баскетболе. | 1 | **Практические занятия:** Комбинационные действия защиты и нападения. Техника защиты – 3:2, 2:1:2. | 2 | |
| | 2 | Комбинационные действия защиты и нападения. Техника защиты – 3:2, 2:1:2. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся: Техника защиты – 3:2, 2:1:2. Посещение спортивной секции по баскетболу. | | 8 | |
| Тема 7.3. Штрафные броски. Двусторонняя игра. | 1 | **Практические занятия:** Техника выполнения штрафных бросков. Правила двусторонней игры. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | 2 | Техника выполнения штрафных бросков. Правила двусторонней игры. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа** обучающихся: Техника выполнения штрафных бросков. Остановка, повороты, передача мяча в два шага. Посещение спортивной секции по баскетболу. | | 6 | |
| **Раздел 8. Марш-бросок.** | | | **24** | **2** |
| Тема 8.1. Техника и тактика бега по | 1 | **Практические занятия:** Техника и тактика бега по пересеченной местности. преодоление естественных и искусственных препятствий. | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| пересеченной местности | 2 | Техника и тактика бега по пересеченной местности. преодоление естественных и искусственных препятствий. | 2 | |
| | 3 | Техника и тактика бега по пересеченной местности. преодоление естественных и искусственных препятствий. | 2 | |
| | 4 | Техника и тактика бега по пересеченной местности. преодоление естественных и искусственных препятствий. | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся:** Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега, преодоление естественных и искусственных препятствий. | | 14 | |
| Тема 8.2. Марш-бросок-3км-девушки, 6км-юноши. | 1 | **Практическое занятие**: Переменный бег. Техника бега с переменной скоростью. Контрольный норматив. | 2 | |
| **Раздел 9. Спортивные игры (футбол) / Вольная борьба (вид по выбору)** | | | **12** | **2** |
| Тема 9.1. Технические приемы игры в футболе. Техника ведения и передачи мяча. / Влияние занятием борьбой на организм занимающихся. | 1 | **Практические занятия:** Техника ведения и передачи мяча. Техника приема и передачи мяча. / Виды единоборств. ТБ на занятиях. Техника освобождения от захватов за руку. Стойка в борьбе и в партере. Техника выполнения приемов в партере «переворот рычагом», захватом двух рук сбоку, захватом двух рук сверху. | 2 | |
| | 2 | Техника ведения и передачи мяча. Техника приема и передачи мяча. / Виды единоборств. ТБ на занятиях. Техника освобождения от захватов за руку. Стойка в борьбе и в партере. Техника выполнения приемов в партере «переворот рычагом», захватом двух рук сбоку, захватом двух рук сверху. | 2 | |
| Тема 9.2 Техника ударов по мячу ногой и головой. Остановки мяча ногой. Обманные движения (финты). / | 1 | **Практические занятия:** Техника ударов по мячу ногой и головой. Остановки мяча ногой. Обманные движения (финты). / Техника перевода за руку в партер. Перевод в партер с захватом за ногу передней подножной, сбиванием. Техника приемов в партере и в стойке. Борьба на коленях. Правила борьбы. | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Техника перевода рывком за руку в партер. | 2 | Техника ударов по мячу ногой и головой. Остановки мяча ногой. Обманные движения (финты). / Техника перевода за руку в партер. Перевод в партер с захватом за ногу передней подножной, сбиванием. Техника приемов в партере и в стойке. Борьба на коленях. Правила борьбы. | 2 | |
| Тема 9.3. Техника игры в защите и в нападении. Двусторонняя игра. / Техника выполнения приемов в партере и в стойке. | 1 | **Практические занятия:** Комбинационные действий защиты и нападения. / Техника выполнения приемов в партере и в стойке. Весовые и возрастные категории. Техника выполнение приема «бросок наклоном» с колена, бросок через спину с колена. Правила соревнований. | 2 | |
| | 2 | Комбинационные действий защиты и нападения. / Техника выполнения приемов в партере и в стойке. Весовые и возрастные категории. Техника выполнение приема «бросок наклоном» с колена, бросок через спину с колена. Правила соревнований. | 2 | |
| **Раздел 10. Легкая атлетика** | | | **12** | **2** |
| Тема 10.1. Легкая атлетика: Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. | 1 | **Практические занятия:** Техника бега на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. | 2 | |
| | 2 | Техника бега на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. | 2 | |
| Тема 10.2. Метание гранаты, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег. | 1 | **Практические занятия:** Метание гранаты, бег на средние и длинные дистанции. Кросс. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | 2 | |
| | 2 | Метание гранаты, бег на средние и длинные дистанции. Кросс. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | 2 | |
| Тема 10.3. Бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег. | 1 | **Практические занятия:** Бег на средние и длинные дистанции. Кросс. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Эстафетный бег. | 2 | |
| | 2 | Бег на средние и длинные дистанции. Кросс. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Эстафетный бег. | 2 | |
| **Раздел 11. Туризм** | | | **10** | **2** |
| Тема 11.1. Передвижение по | 1 | **Практические занятия:** Чтение топографической карты. Передвижение по маршруту с соблюдением правил техники безопасности. Сборка, укладка | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| маршруту с соблюдением правил техники безопасности. | | палатки и рюкзака. | | |
| | 2 | Чтение топографической карты. Передвижение по маршруту с соблюдением правил техники безопасности. Сборка, укладка палатки и рюкзака. | 2 | |
| Тема 11.2. Разбивка бивуака. | 1 | **Практические занятия:** Разбивка бивуака. Приготовление пищи. Природоохранные работы. | 2 | |
| | 2 | Разбивка бивуака. Приготовление пищи. Природоохранные работы. | 2 | |
| | 3 | Разбивка бивуака. Приготовление пищи. Природоохранные работы. | 2 | |
| **Раздел 12. Плавание** | | | **8** | **2** |
| Тема 12.1. Техника плавания любым избранным способом. | 1 | **Практические занятия:** Плавание любым избранным способом. Плавание без учета времени на 50м. | 2 | |
| | 2 | Плавание любым избранным способом. С учетом времени 50м юноши- 0,41сек. Девушки- 1мин.10сек. | 2 | |
| Тема 12.2. Техника плавания способом «брасс», «кроль на груди» и «кроль на спине». | 1 | **Практические занятия:** Специальные, подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные. Выполнение упражнений для неумеющих плавать. | 2 | |
| | 2 | Специальные, подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные. Выполнение упражнений для неумеющих плавать. | 2 | |
| **Всего:** | | | **176** | |

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).

## 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|---|---|
| Теоретическая часть | |
| 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта.<br>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания.<br>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Знание гигиенических средств оздоровления.<br>Знание о профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.<br>Демонстрация личного отношения к здоровью.<br>Знание о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.<br>Умение выполнить упражнения вводной и производственной гимнастики. |
| Практическая часть | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4х100 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>Умение технически грамотно выполнять метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.<br>Освоение техники и тактики бега по |

| | |
|---|---|
| | пересеченной местности. |
| 2.Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.<br>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. |
| 3.Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.<br>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.<br>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.<br>Развитие личностно-коммуникативных качеств.<br>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.<br>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.<br>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.<br>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.<br>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. |
| 4.Плавание | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.<br>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. |

| | |
|---|---|
| | Знание правил плавания в открытом водоеме.<br>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.<br>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.<br>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием. |
| 5.Туризм | Организация самостраховки.<br>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.<br>Знание правил поведения в туристических походах.<br>Изучение района путешествия.<br>Составление подробного описания намечаемого пути с указанием расстояний между объектами, особенностей местности, характеристикой дорог, описанием ориентиров, которые будут видны с разных точек.<br>Умение преодолеть водную преграду, глубокий овраг, поставить палатку, разжечь костер, ориентироваться на открытой местности и в лесу по компасу, карте и по солнцу. |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.<br>Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.<br>Соблюдение техники безопасности. |

# 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (гимнастические кольца, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский, мячи набивные, гранаты для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

• брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, секундомеры.

Тренажерный зал.

Открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом.

Футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура входят:

• многофункциональный комплекс преподавателя;

• наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, тестов и др.);

• информационно-коммуникативные средства;

• комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

• библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, словарями, научной и научно-популярной литературой и другой литературой по разным вопросам физической культуры.

В процессе освоения программы учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура обучающиеся должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в системе Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

# 9. ЛИТЕРАТУРА

## Для обучающихся

**Основные источники:**

1. Захарова, Л.В. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.

**Дополнительные источники:**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.

3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.

## Для преподавателя

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.- М.:КНОРУС,2016.-214с.(Среднее профессиональное образование)

2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: КНОРУС,2016-256с.(Среднее профессиональное образование)

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

4. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

5. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получе-ния 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».

7. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция).

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).