

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Адамовский сельскохозяйственный техникум – филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный аграрный университет»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

общего гуманитарного и социально-экономического цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности **35.02.05 Агронмия**

**очная** форма обучения

**Адамовка 2022**

**Составитель:** Королев Л.Д., преподаватель Адамовского с/х техникума – филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский ГАУ»

**Внутренняя экспертиза:**

**Техническая экспертиза:** Юрченкова Л.Н., заместитель директора по учебно-методической и воспитательной работе Адамовского с/х техникума – филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский ГАУ»

**Содержательная экспертиза:** Гайфуллина Т.Ф., председатель ПЦК общеобразовательных, информационных и экономических дисциплин Адамовского с/х техникума – филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский ГАУ»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агрономия, утвержденной приказом Министерства образования и науки № 454 от 07.05.2014 года, зарегистрированный в Минюсте России от 26.06.2014 г. № 32871.

Рабочая программа подготовлена в соответствии с методическими рекомендациями по разработке рабочих программ учебных циклов ОГСЭ, ЕН, ОП, профессиональных модулей основной профессиональной образовательной программы, рекомендованными Приволжским филиалом ФГУ «Федерального института развития образования» (ФГУ «ФИРО») ФГОУ СПО «Приволжский государственный колледж», 2011 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.05 Агрономия.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы.	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.	6
2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины.	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.	21
3.2. Информационное обеспечение обучения.	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	31

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в Адамовском с/х техникуме – филиале ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ по специальности СПО 35.02.05 «Агрономия» разработанной в соответствии с ФГОСЗ + СПО №454 от 07.05.2014 г.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

У.1- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

З.1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

З.2- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентированно на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 35.02.05 Агрономия и овладению общими компетенциями.

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 304 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 152 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебной деятельности	Объем часов всего	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	304	64	52	40	64	50	34
<b>Обязательная аудиторская учебная нагрузка</b>	152	32	26	20	32	25	17
Теоретическая часть, в том числе лекции	-	-	-	-	-	-	-
<b>Практические занятия</b>	152	32	26	20	32	25	17
Легкая атлетика	46	10	8	10	10	8	-
Гимнастика	30	6	4	6	4	7	3
Спортивные игры	48	16	4	4	8	10	6
Льжная подготовка	28	-	10	-	10		8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	152	32	26	20	32	25	17
в том числе:							
Бег по пересеченной местности.	48	18	6	10	8	6	
Ходьба на лыжах.	28	-	10	-	10		8
Упражнения на перекладине (подтягивание).	27	3	6	4	4	6	4
Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору.	37	8	4	4	8	8	5
Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	12	3	-	2	2	5	-
Итоговая аттестация в форме (указать)	Дифференцированный зачет	-	Зачёт	-	Зачёт		Дифференцированный зачет

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения	Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины
<b>3 семестр - 32 часа</b>				
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
Тема 1.1 Спринтерский бег	<b>Практическое занятие.</b> Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Бег на выносливость до 5 мин. Кроссовая подготовка.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>7</b>		
	Бег по пересеченной местности. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	6 1		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 1.2 Прыжок в длину	<b>Практическое занятие.</b> Специальные беговые упражнения. Ускорение. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>7</b>		
	Бег по пересеченной местности. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	6 1		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	<b>Практическое занятие.</b> Кроссовая подготовка	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>7</b>		
	Бег по пересеченной местности. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	6 1		ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>16</b>		
Тема 2.1 Волейбол	<b>Практическое занятие.</b> Верхние и нижние передачи мяча.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки и передвижение игроков по	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	площадке. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки. Верхние передачи через сетку. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки, сочетание приёмов. Нападающий удар.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>4</b>		
	Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору.	4		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 2.2 Баскетбол	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами, со сменой мест. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции.	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>4</b>		
	Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору.	4		ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>		
Тема 3.1 Брусья. Перекладина	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комбинации на брусьях. Выполнение комбинации на перекладине. Подтягивание на перекладине (тест). Развитие силы.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>1</b>		
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	1		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 3.2 Опорные прыжки	<b>Практическое занятие.</b> Опорные прыжки. Развитие силы. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, кувырок в глубину (юноши). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие силы.	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Итоговый контроль 3 семестр – семестровая оценка</b>				



Максимальная учебная нагрузка		<b>64</b>		
Обязательная аудиторная нагрузка		<b>32</b>		
Самостоятельная работа студентов		<b>32</b>		
<b>4 семестр - 26 часов</b>				
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>		
Тема 4.1 Классический стиль лыжного бега	<b>Практическое занятие.</b> Попеременный 2-х шажный ход. Подготовительные упражнения. Инструктаж по ТБ.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки спуска. Попеременный 2-х шажный ход. Спуск с переходом на параллельную лыжню, подъем полувелочкой и лесенкой, скользящим шагом. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Стойки спуска. Техника подъемов. Переход с попеременного хода на одновременный.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>5</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Ходьба на лыжах.	5		
Тема 4.2 Стиль "коньковый ход" лыжного бега	<b>Практическое занятие.</b> Обучение коньковому ходу.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>5</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Ходьба на лыжах.	5		
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>		
Тема 3.1 Брусья. Перекладина	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комбинации на брусьях. Выполнение комбинации на перекладине. Подтягивание на перекладине (тест). Развитие силы.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента.</b>	<b>3</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	3		
Тема 3.3 Акробатика. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие.</b> Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, кувырок в глубину (юноши). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>3</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	3		
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>		

Тема 2.2 Баскетбол	<b>Практическое занятие.</b> Верхние и нижние передачи мяча. Стойки и передвижение игроков по площадке. Учебная игра.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>4</b>		
	Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору.	4		ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		
Тема 1.4 Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	<b>Практическое занятие.</b> Метание гранаты на дальность. Бег на средней дистанции (400 м и 800 м)	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Бег на средние дистанции. Бег 6 мин (тест). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Бег на результат: 2000 м – девушки, 3000 м – юноши	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>3</b>		
	Бег по пересеченной местности.	3		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 1.5 Прыжок в высоту. Челночный бег.	<b>Практическое занятие.</b> Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>3</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Бег по пересеченной местности.	3		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Итоговый контроль 4 семестр – зачет				
Максимальная учебная нагрузка		<b>52</b>		
Обязательная аудиторная нагрузка		<b>26</b>		
Самостоятельная работа студентов		<b>26</b>		
<b>5 семестр – 20 часов</b>				
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
Тема 1.1 Спринтерский бег	<b>Практическое занятие.</b> Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Бег 100 м. Бег 200 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>5</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6

	Бег по пересеченной местности. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	4 1		
Тема 1.2 Прыжок в длину	<b>Практическое занятие.</b> Прыжок в длину прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>4</b>		
	Бег по пересеченной местности. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	3 1		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 1.4 Метание гранаты. Бег на средние дистанции	<b>Практическое занятие.</b> Кроссовая подготовка	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Метание гранаты. Бег на выносливость до 5 мин. СБУ.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>3</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Бег по пересеченной местности.	3		
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>		
Тема 3.1 Брусья. Перекладина	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комбинации на брусьях. Выполнение комбинации на перекладине. Подтягивание на перекладине (тест). Развитие силы.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	2		
Тема 3.3 Акробатика. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие.</b> Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, кувырок в глубину (юноши). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие силы. Выполнение комбинаций упражнений.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента.</b>	<b>2</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	2		
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>		
Тема 2.1 Волейбол	<b>Практическое занятие.</b> Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, 3-х. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Нижняя прямая подача на точность, по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	силовых качеств. Учебная игра с практикой судейства. Оценка уровня физической подготовленности.			
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		
	Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 2.2 Баскетбол	<b>Практическое занятие.</b> Передача мяча в движении различными способами, со сменой мест. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		
	Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Итоговый контроль 5 семестр – семестровая оценка				
	Максимальная учебная нагрузка	<b>40</b>		
	Обязательная аудиторная нагрузка	<b>20</b>		
	Самостоятельная работа студентов	<b>20</b>		
<b>6 семестр - 32 часа</b>				
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>		
Тема 4.1 Классический стиль лыжного бега	<b>Практическое занятие.</b> Попеременный 2-х шажный ход. Подготовительные упражнения. Инструктаж по ТБ.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки спуска. Попеременный 2-х шажный ход. Спуск с переходом на параллельную лыжню, подъем полувелочкой и лесенкой, скользящим шагом. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Одновременный бесшажный ход. Стойки спуска. Техника подъемов. Переход с попеременного хода на одновременный.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>5</b>		
	Ходьба на лыжах.	<b>5</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 4.2 Стиль "коньковый ход" лыжного бега	<b>Практическое занятие.</b> Обучение коньковому ходу.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>5</b>		
	Ходьба на лыжах.	5		ОК 2 ОК 3 ОК 6

<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>		
Тема 3.1 Брусья. Перекладина	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комбинации на брусьях. Выполнение комбинации на перекладине. Подтягивание на перекладине (тест). Развитие силы.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	2		
Тема 3.2 Опорные прыжки	<b>Практическое занятие.</b> Опорные прыжки. Развитие силы. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, кувырок в глубину (юноши). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	2		
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>8</b>		
Тема 2.2 Баскетбол	<b>Практическое занятие.</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами, со сменой мест. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами, со сменой мест. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами, со сменой мест с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Бросок 2 руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами, со сменой мест с сопротивлением. Бросок 2 руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>8</b>		
	Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору.	8		ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	<b>Практическое занятие.</b> Бег на длинные дистанции. Бег 6 мин (тест). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Бег на результат: 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>4</b>		
	Бег по пересеченной местности.	3		
	Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	1		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 1.4 Метание гранаты. Бег на средние дистанции	<b>Практическое занятие.</b> Метание гранаты на дальность. Бег на средней дистанции (400 м и 800 м)	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>4</b>		
	Бег по пересеченной местности.	3		
	Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	1		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 1.5 Прыжок в высоту. Челночный бег	<b>Практическое занятие.</b> Челночный бег, прыжки. Тестирование	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		
	Бег по пересеченной местности.	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Итоговый контроль 6 семестр – зачет</b>				
Максимальная учебная нагрузка		<b>64</b>		
Обязательная аудиторная нагрузка		<b>32</b>		
Самостоятельная работа студентов		<b>32</b>		

7 семестр – 25 часов				
Раздел 1	Легкая атлетика	8		
Тема 1.1 Спринтерский бег	<b>Практическое занятие.</b> Низкий старт (60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 60 м – тест. Бег на результат 100 м – тест. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>4</b>		
	Бег по пересеченной местности. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	2 2		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 1.2 Прыжок в длину	<b>Практическое занятие.</b> Прыжок в длину прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>3</b>		
	Бег по пересеченной местности. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	2 1		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	<b>Практическое занятие.</b> Бег на длинные дистанции. Бег 6 мин (тест). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег на результат: 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		
	Бег по пересеченной местности. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	1 1		ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 1.4 Метание гранаты. Бег на средние дистанции	<b>Практическое занятие.</b> Метание гранаты в коридор (10 м). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Бег на средние дистанции. Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Бег на средней дистанции (400 м)	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6

	Бег по пересеченной местности. Знание методики самостоятельных занятий, составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	1 1		
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>		
Тема 3.1 Брусья. Перекладина	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комбинации на брусьях. Выполнение комбинации на перекладине. Подтягивание на перекладине (тест). Развитие силы. Опорные прыжки. Развитие силы. ОРУ с гантелями.	3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента.</b>	<b>3</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	3		
Тема 3.3 Акробатика. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие.</b> Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, кувырок в глубину (юноши). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие силы. Выполнение комбинаций упражнений.	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>3</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	3		
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>		
Тема 2.1 Волейбол	<b>Практическое занятие.</b> Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих позиционное нападение со сменой мест Верхняя передача мяча в парах, 3-х. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей.	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, 3-х. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность, по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в 3-х. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6



	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>8</b>		
	Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору.	8		ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Итоговый контроль 5 семестр – семестровая оценка</b>				
	Максимальная учебная нагрузка	<b>50</b>		
	Обязательная аудиторная нагрузка	<b>25</b>		
	Самостоятельная работа студентов	<b>25</b>		
<b>8 семестр - 17 часов</b>				
<b>Раздел 1</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>		
Тема 4.1 Классический стиль лыжного бега	<b>Практическое занятие.</b> Инструктаж по ТБ. Попеременный 2-х шажный ход. Подготовительные упражнения.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки спуска. Попеременный 2-х шажный ход. Спуск с переходом на параллельную лыжню, подъем полувелочкой и лесенкой, скользящим шагом. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Стойки спуска. Техника подъемов. Переход с попеременного хода на одновременный.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>4</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Ходьба на лыжах.	4		
Тема 4.2 Стиль "коньковый ход" лыжного бега	<b>Практическое занятие.</b> Обучение коньковому ходу.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>4</b>		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Ходьба на лыжах.	4		
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>		
Тема 2.1 Волейбол	<b>Практическое занятие.</b> Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих позиционное нападение со сменой мест Верхняя передача мяча в парах, 3-х. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	ОК 2 ОК 3 ОК 6

	Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору.	3		
Тема 2.2 Баскетбол	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами, со сменой мест. Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Бросок 1 рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1).	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	3		
	Совершенствование технической подготовки в спортивных играх по выбору.	3		ОК 2 ОК 3 ОК 6
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>3</b>		
Тема 3.1 Брусья. Перекладина	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комбинации на брусьях. Выполнение комбинации на перекладине. Подтягивание на перекладине (тест). Развитие силы.	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	2		
Тема 3.3 Акробатика. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие.</b> Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, кувырок в глубину (юноши). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	<b>Самостоятельная работа студента.</b>	2		ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Упражнения на перекладине (подтягивание).	2		
<b>Итоговый контроль 8 семестр – дифференцированный зачет</b>				
Максимальная учебная нагрузка		<b>34</b>		
Обязательная аудиторная нагрузка		<b>17</b>		
Самостоятельная работа студентов		<b>17</b>		
<b>Всего по дисциплине</b>				
Максимальная учебная нагрузка		<b>304</b>		
Обязательная аудиторная нагрузка		<b>152</b>		
Самостоятельная работа студентов		<b>152</b>		

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козла, кони, лыжного инвентаря и др.)

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий,  
дополнительной литературы для преподавателя.**

##### **ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ**

**1.** Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>.

**2.** Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 421 с. — ISBN 978-5-9765-0315-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109526> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109526>.

**3.** Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 30.08.2022).

2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/133353#1>.

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/174984#1>.

4. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/136706#2>.

5. Крупицкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76740> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76740>.

## **6. Учебно-методический комплекс по дисциплине.**

### **Интернет ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы для студентов.**

#### **ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд.,

перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 30.08.2022).

2. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/136706#2>.

3. Крупицкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76740> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76740>.

#### **Интернет ресурсы:**

5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

6. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнение обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий контрольные и нормативные тесты
<b>знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий лекции, беседы
- основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня****физической подготовленности обучающихся****ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ****ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.)	17	14,4 и выше	15,1–14,8	15,2 и ниже 15,2
		400м	18	14,3 55	15,0–14,7 1.02	1.12
		1000м		3.05	3.15.	3.25
2	Координацио нные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	17	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1
			18	7,2	7,9–7,5	
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	17	230 и выше	195–210	180 и ниже 190
			18	240	205–220	
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	17	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100
			18	1500	1300–1400	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	17	15 и выше	9–12	5 и ниже 5
			18	15	9–12	
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	17	11 и выше	8–9	4 и ниже 4
			18	12	9–10	



**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной  
медицинской группы**

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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Конкретизация результатов освоения дисциплины**

№ П/П	Группа упражнений.	Воздействие упражнений на организм.
1	Ходьба и легкий бег.	Умеренное разогревание организма.
2	Упражнения в потягивании.	Улучшает кровообращение, выпрямление позвоночника.
3	Упражнение для ног (приседания, выпады)	Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов улучшение кровообращения.
4	Упражнения для мышц туловища ( наклоны вперед-назад, в сторону, круговые движения)	Развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепления мышц, улучшение деятельности внутренних органов.
5	Маховые упражнения для рук и ног.	Развивает гибкость и подвижность в суставах, усиление органов кровообращения и дыхания.
6	Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц.	Укрепление мышц.
7	Бег, прыжки, поскоки.	Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ.
8	Заключительные упражнения.	Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

**Занятия по развитию общей выносливости.**

Общая выносливость проявляется в способностях долго бегать, плавать ходить на лыжах и т. Д. , является наиболее жизненно важным качеством.

Первый этап занятий должен быть направлен на то, что бы длительный бег в медленном темпе стал привычным упражнением.

Планирование занятий по развитию выносливости.

Таблица №2

Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	Продолжительность занятий ( в неделях)
8-10	2
12-15	2
15-20	2
20-25	2
25-30	2

Достигнув такой продолжительности бега в медленном темпе, можно переходить к повышению скорости бега.

### **Занятие по развитию силы.**

Разминка:

1. Медленный бег в течение 5-8 мин.
2. Гимнастические упражнения:  
Глубокие приседания 12-20 раз;  
Наклоны вперед 12-20 раз;  
Махи ногами вперед, назад, в стороны по 12-20 раз каждой ногой.

Основная часть:

1. Отжимание от брусьев – до отказа.
2. Подтягивание на перекладине – до отказа
3. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до касания перекладины (или как позволяет подготовка).

### **Занятие по развитию скоростно-силовых качеств.**

Разминка(см. занятие по развитию силы).

Основная часть:

1. Бег прыжками – 4 раза по 20 м.
2. Пробегание с ходу с максимальной скоростью – 4 раза по 30 м.
3. Многоскоки (пятерной прыжок) – 3 раза.
4. Выпрыгивание из глубокого приседа – 4 раза по 10.
5. Приседание на одной ноге у опоры, поочередно на обеих ногах до отказа; повторить два раза; после каждой попытки отдых 1-2 мин.

### **Упражнения для развития координационных способностей (спортивные игры)**

Упражнения по владению и совершенствованию техники перемещения владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах у стенки), упражнения с мячом на быстроту и точность реакции; комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др. ; эстафеты с разнообразными

предметами (мячи, клюшки и шайбы, теннисными ракетками); всевозможные спортивные игры.

### **Перечень упражнений для развития гибкости.**

<b>Сустав</b>	<b>Упражнения</b>
Позвоночный столб	Наклоны туловища вперед (в положении стоя и сидя на полу), назад, «мостик»
Плечевой	Махи руками, максимальное отведение прямых рук вверх назад. Выкруты прямых рук назад с гимнастической палкой.
Тазобедренный	Махи ногами в разных направлениях, наклоны к зафиксированной опоре ноге, шпагат.

**Технологии формирования ОК**

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК.2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Здоровьесберегающие технологии: - укрепление здоровья; - разучивание и совершенствование навыков и умений в легкой атлетике, гимнастики и лыжной подготовке.
ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Повышение уровня физической подготовленности. Развитие двигательных качеств, вести контроль за ними. Достижение высокого уровня физической подготовленности.
ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Готовиться к сдаче норм ГТО. Воспитание духовно-нравственных качеств. Умение работать в команде. Подготовка юношей к службе в рядах Российской армии.

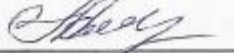
Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями ФГОС 3+ СПО по специальности **35.02.05 Агронмия**, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 454 от 07.05.2014 года, зарегистрированный в Минюсте России от 26.06.2014 г. № 32871.

Рабочую программу разработала: Королев Л.Д., преподаватель Адамовского с/х техникума – филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский ГАУ»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании

ПЦК, Общеобразовательных, информационных, и  
экономических дисциплин

Протокол № 6 от « 1 » 02 2022 г.

Председатель  / Гайфуллина Т.Ф./