

**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области
«Беседский сельскохозяйственный техникум»**

ГБПОУ ЛО «Беседский сельскохозяйственный техникум»

Утверждено, расторжением
ГБПОУ ЛО «БСХТ» № 110
от 18 декабря 2024 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Укрепленная группа: 08.00.00

Рассмотрено и одобрено на заседании педагогического совета
Протокол № 175 от 17 декабря 2024 года

2024 год

Программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе рекомендаций 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 профессии или специальности среднего профессионального образования для специальностей:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения», 08.02.12 «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог, аэродромов и городских путей сообщения»
Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии

Протокол № _____ от « _____ » декабря 2024г.

Председатель цикловой комиссии: Егорова Ольга Алексеевна



Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии

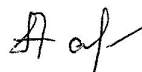
Протокол № _____ от « _____ » декабря 2024г.

Председатель цикловой комиссии: Егорова Ольга Алексеевна

Рассмотрена и одобрена на заседании методического совета

Протокол № 5 от « 15 » декабря 2024г.

Методист: Армизонова Илона Владимировна



Протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.

Методист _____ Армизонова И.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

« 17 » декабря 2024 г. Гарбовская Марина Викторовна



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

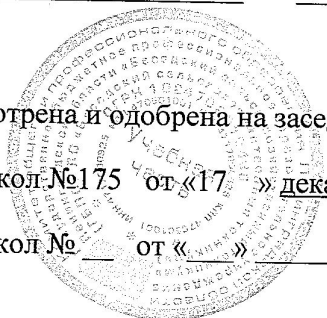
« _____ » _____ 2025 г. Гарбовская Марина Викторовна

« _____ » _____ 202__ г. _____ /Гарбовская М.В./

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета

Протокол № 175 от « 17 » декабря 2024 г.

Протокол № _____ от « _____ » _____ 202__ г.



Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	2
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	8
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины ...	15

1. Общая характеристика рабочей программы по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений,

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения,

08.02.12 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог, аэродромов и городских путей сообщения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным - Овладение универсальными регулятивными действиями: а) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической	- готовность к саморазвитию,	ПР6 1. Умение использовать разнообразные

культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
--	--	---

		ПР6 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Основное содержание			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации, студенческий спорт. Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 1.2. Бег на различные дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность	Содержание учебного материала	10	ОК 1
	Практические занятия	10	ОК 4
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	2	ОК 8
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Освоение техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжка в длину.	2	
	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Освоение техники толкания ядра	2	
Профессионально-ориентированное содержание			
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	4	
		2	ОК 1

Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия	2	ОК 4 ОК 8
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	2	
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 1.4. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	2	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Основное содержание			
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры. Ведение, приём, передача и броски мяча. Тактика защиты и нападения	Содержание учебного материала	6	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	6	
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Овладение техникой ловли и передач мяча	2	
	Закрепление техники перемещений, владения мячом	2	
	Выполнение контрольных упражнений. Освоение техники и тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки, перемещения. Правила игры. Приёмы и передачи мяча. Удары и подачи	Содержание учебного материала	6	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Практические занятия	6	
	Овладение техникой передвижений, прыжков, стоек, приёмов мяча	2	
	Освоение техники подачи (нижних прямой и боковой, верхней прямой). Освоение техники прямого нападающего удара, блокирования	2	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выполнение контрольных упражнений	2	
Вариативный модуль			
Раздел 4. Футбол			
Тема 4.1. Техника перемещений. Правила	Содержание учебного материала	6	ОК 1 ОК 4
	Практические занятия	6	

игры. Ведение, приём и передача мяча. Удары по мячу. Тактика игры	Освоение техники перемещений без мяча и с мячом	2	ОК 8
	Освоение техники ведения, приёмов и передач мяча	2	
	Освоение техники ударов по мячу с места и в движении. Игра по упрощённым правилам	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами. Техника спусков, подъёмов, торможений и поворотов	Содержание учебного материала	16	
	Практические занятия	16	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Освоение техники лыжных ходов (классических и коньковых)	8	
	Овладение техникой подъёмов и спусков	2	
	Овладение техникой торможений и поворотов	2	
	Выполнение контрольных упражнений и нормативов	4	
Раздел 6. Гимнастика			
Профессионально-ориентированное содержание			
Тема 6.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	14	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Тема 6.2. Подбор упражнений,	Содержание учебного материала	2	ОК 1
	Практические занятия	2	ОК 4

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	ОК 8
Тема 6.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 6.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	8	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Основное содержание			
Раздел 7. Легкая атлетика			
Тема 7.1. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	ОК 1
	Совершенствование бега на короткие и средние дистанции	4	ОК 4
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Освоение техники метания гранаты на дальность	2	ОК 8
		2	
Раздел 8. Туризм			
Тема 8.1. Основы ориентирования.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	ОК 1
		2	ОК 4

Устройство бивака, питание, техника безопасности в походе	Туристическое снаряжение. Меры безопасности в походе. Элементы топографии и ориентирование на местности. Прокладывание маршрута. Устройство бивака. Организация питания в походе. Установка палатки	2	ОК 8
	Промежуточная аттестация	2	
	Всего	72	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 24 м на 12 м;
- две раздевалки с душевыми;
- инвентарная.

Тренажерный зал, оборудованный тренажерами.

Открытый стадион широкого профиля:

- футбольное поле;
- волейбольные площадки;
- беговые дорожки 400 м;
- сектор для метания;
- ямы для прыжков в длину;

Стадион «Юниор»:

- беговые дорожки 150 м;
- гимнастическая площадка;
- мини-футбольное поле;
- волейбольная площадка;
- баскетбольная площадка;
- яма для прыжков.

Спортивное оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, навесное оборудование, стеллажи гимнастические, маты гимнастические, мячи набивные, скамейки гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обручи);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр., гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, накидки, нагрудные номера, шашки, шахматы, шахматные часы, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, теннисные шарики).
- инвентарь для лыжной подготовки (лыжи, ботинки и палки (на каждого обучающегося)).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4 Темы 2.1, 3.1, 4.1, 5.1 П/-о/с: Темы 6.1, 6.2, 6.3, 6.4 Темы 7.1, 8.1.	– выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4 Темы 2.1, 3.1, 4.1, 5.1 П/-о/с: Темы 6.1, 6.2, 6.3, 6.4 Темы 7.1, 8.1.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4 Темы 2.1, 3.1, 4.1, 5.1 П/-о/с: Темы 6.1, 6.2, 6.3, 6.4 Темы 7.1, 8.1.	

Внести в программу следующие изменения

Внести в программу следующие изменения

[illegible]