

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коровин Юрий Иванович  
Должность: Директор технологического колледжа РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева  
Дата подписания: 18.07.2023 13:44:44  
Уникальный программный ключ:  
cfde812056e97f14adee28253d35d29c767b17e1

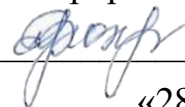
Приложение к ППССЗ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский государственный аграрный университет –  
МСХА имени К.А.Тимирязева»  
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Утверждаю:

И.о. проректора по УМиВР



Е.В. Хохлова

«28» 03 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

форма обучения очная

Москва 2022 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования в пределах программы подготовки федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.12.2016 № 1547 по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: Технологический колледж ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Разработчик: преподаватель: \_\_\_\_\_  Курамагомедов М.З, Аржаных В.И.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» (утверждена Методическим советом института, протокол №8 от 28.03.2022)

Рассмотрено на заседании ПЦК специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование от 28.03.2022г. протокол № 4

Председатель ПЦК  Коровин Ю.И.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** реализация среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее- ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая программа направлена на достижение личностных и метапредметных результатов обучения, выполнение требований к предметным результатам обучения.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих результатов:

### **Личностные результаты обучения:**

- 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;

**• Метаяпредметные результаты обучения:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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;

**• Требования к предметным результатам обучения:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической 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).

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часов</b>
<b>Объем часов во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>118</b>
в том числе:	
-по вида учебных занятий:	118
Лекции, уроки	
Пр. занятия	118
Консультации	-
-Промежут. аттестация ( <i>другие формы контроля, дифференцированный зачет</i> )	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<i>Индивид. проект (входит в с.р.)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физического</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, физической	4	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Динамика физических упражнений. Техника бега в спринте, эстафетный бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разбег. Челночный бег 3x1 Ом. Эстафетный бег 4x100м	12	2
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>	<i>Учебно-тренировочное занятие.</i> Техника бега. Низкий и высокий старт. Стартовый разбег. Финиш. Классификация бега. Сдача контрольного норматива в беге на	10	2

<b>Тема 2.3</b> <b>Бег на</b> <b>длинные дистанции.</b>	<b>Учебно-тренировочное занятие.</b> Техника бега на длинные дистанции. Отличие бега от кросса. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000,2000 м-	12	2
<b>Тема 2.4.</b> <b>Прыжок в длину.</b>	<b>Учебно-тренировочное занятие.</b> Специальные упражнения: Прыжок с места. Техника отталкивания, полёта и приземления. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	8	2
<b>Тема 2.5.</b> <b>Метание гранаты.</b>	<b>Учебно-тренировочное занятие.</b> Техника метания гранаты. Специальные упражнения: метание гранаты с места, короткого разбега, с полного разбега.	8	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Общая физическая</b> <b>подготовка.</b>	<b>Учебно-тренировочное занятие.</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Обучение техники силовых упражнений. Развитие силовых качеств, гибкости, пластики, координации. Прыжки на скакалке пресс. Выполнение	10	2
<b>Тема 3.2</b> <b>Акробатика</b>	<b>Учебно-тренировочное занятие</b> Юноши: Техника акробатических элементов: кувырки вперед, назад, стойки на голове, длинный кувырок, кувырок назад в стойку на руках. Техника акробатических элементов в связке. Выполнение контрольного норматива в технике выполнения акробатической комбинации Девушки: Техника акробатических элементов: кувырки вперед, назад, кувырков соединение. Стойка на лопатках, мост. Равновесие на одной	8	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>46</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Волейбол</b>	<b>Учебно-тренировочное занятие.</b> Техника безопасности на занятиях	24	2



	волейболу. Техника и правила игры и судейства в волейболе. Верхняя, нижняя подача. Прием и передача мяча сверху, снизу. Прием и передача мяча в парах. Двусторонняя игра. Выполнение		
<b>Тема 4.2 Баскетбол</b>	<b><i>Учебно-тренировочное занятие.</i></b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча. Передача мяча на месте в движении. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Бросок в кольцо. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	22	2

## 2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
	<b>Теоретическая часть</b>
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.
4. Средства физической культуры в регулировании	Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
	<b>Практическая часть</b>
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 3x10 м., равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места,
2. Гимнастика	Строевые упражнения. Обучение техники силовых упражнений. Развитие силовых качеств, гибкости, пластики, координации. Прыжки на скакалке, пресс. Выполнение контрольных упражнений. Техника акробатических

	акробатических элементов в связке. Выполнение контрольного норматива в технике выполнения
3. Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника и правила игры и судейства в волейболе и в баскетболе. Верхняя, нижняя подача. Прием и передача мяча. Техника ведения мяча. Стойки защитника, выбивание и вырывание

### **3. Условия реализации рабочей программы дисциплины**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

При реализации образовательной программы по направлению подготовки 09.02.07 Информационные системы и программирование используются следующие компоненты материально-технической базы для изучения дисциплины.

Спортивно-оздоровительный комплекс (для проведения учебных занятий всех видов (в т.ч. практической подготовки обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации).

Универсальный игровой зал

Волейбольные мячи, волейбольные сетки, волейбольные стойки;

Баскетбольные мячи, оборудование для игры в баскетбол;

Футбольные мячи, оборудование для игры в мини-футбол.

– малый спортзал (зал борьбы);

– помещение, оборудованное под зал аэробики;

– бассейн;

Оборудование для занятий плаванием (плавательные доски, колобашки, резиновый эспандер, лопатки большие, лопатки малые, ласты, моноласты, ворота для водного поло) по адресу ул. Лиственничная аллея, д. 12Б

Стрелковый тир (возможен электронный) или место для стрельбы, по адресу ул. Лиственничная аллея, д. 12Б

Учебные аудитории 5, 6 и 35 – предназначены для проведения учебных занятий всех видов (в т.ч. практической подготовки обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации по адресу ул. Прянишникова д.14 стр. 6 учебный корпус 21. Экран для проектора, доска маркерная, проектор, 2 колонки, наглядные пособия, плакаты. 5 аудитория – 18 учебных столов, 36 ученических стульев. 6 аудитория – 18 учебных столов, 36 ученических стульев. 35 аудитория – 16 учебных столов, 32 ученических стула.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, аудитория 39, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета по адресу ул. Прянишникова д.14 стр. 6 учебный корпус 21, специализированная мебель: столы ученические – 31 шт., стулья – 39 шт., маркерная доска – 1 шт. Технические средства обучения и материалы: Персональные компьютеры с выходом в интернет – 23 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся – Центральная научная библиотека имени Н.И. Железнова по адресу Лиственничная аллея, 2, корп. 1, – читальные-компьютерные залы (на 50 посадочных мест) с выходом в интернет.

***Перечень не обходимых комплектов лицензионного программного обеспечения.***

Microsoft Office (Microsoft Office Excel, Microsoft Office Word, Microsoft Office PowerPoint, Microsoft Access 2007), Операционная система Microsoft Windows 10, ZIP, Google Chrome, Adobe Reader, Skype, Microsoft Office 365, Антивирус Касперский.

**3.2. Учебная литература и ресурсы информационно-образовательной среды университета, включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
2. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

**Дополнительная литература:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

**Учебно-методические материалы:**

1. Методические указания к практическим/лабораторным работам (Электронный ресурс)/ Коровин Ю.И., Горохов Д.В., – Москва: РГАУ-МСХА, 2021 – ЭБС –«РГАУ-МСХА»

***Интернет – ресурсы***

Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт [www.library.timacad.ru](http://www.library.timacad.ru)

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>

Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>

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

**Контроль и оценка** Достижение личностных результатов оценивается на качественном уровне (без отметки). Сформированность метапредметных и предметных результатов обучения, оценивается в баллах преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, по результатам текущего, итогового контроля, другие формы контроля, дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов
<p><b>Личностные результаты обучения:</b>                      - 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</p>	<p>Частично-поисковый метод.                      Текущий контроль в форме показа, опроса, апробации.  <b>Оценка:</b>                      Умело проводит самостоятельные занятия с оздоровительно-</p>

<p>физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>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;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные</li> </ul>	<p>Учебный диалог</p> <p>Текущий контроль в форме тестирования.</p> <p>Оценка:</p> <p>Знать особенности содержания, формы самостоятельных занятий. другие формы контроля, дифференцированный зачет</p>
---	--

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;

**•Метапредметные результаты обучения:**

- 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



<p>образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и</p>	
--	--