

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

методист

зав. отд. очн. формы обуч.

Шлыкото Г.Г. Шлыкото

Грамотина А.С. Грамотина

« 22 » июня 2026 г.

« 22 » июня 2026 г.

**Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла
ОУП.12. «Физическая культура»
по профессии 35.01.35. «Фермер»
2026-2029 годы обучения**

Разработчик:
преподаватель
Риммер Р. В.

п. Агролес 2026 г.

Оглавление

Общая характеристика рабочей программы учебного предмета общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	3
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	13
Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	15

Общая характеристика рабочей программы учебного предмета общеобразовательной дисциплины «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 профессии «Фермер».

1.2. Цели 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 и ПК

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Программа составлена на основе ОПОП с учетом программы воспитания ГБПОУ НСО «Искитимский центр профессионального обучения»

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	72
в т. ч.:	
лекции	4
практические занятия	66
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 1-2 семестр	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
1		2	3	4
Основное содержание				
1 СЕМЕСТР – 32 ч. (лекции – 2 ч., п/з – 29 ч., контроль – 1 ч.)				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. ТБ	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2	Основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	3	Практическое занятие №1 Легкая атлетика. Современные методы подхода	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	4	Практическое занятие №2 Легкая атлетика. Современные методы подхода	1	
Тема 2.2.	5	Практическое занятие №3 Бег на дистанцию 60 м.	1	ОК 01, ОК 04,

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	6	Практическое занятие №4 Передача эстафетной палочки	1	ОК 08,
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	7	Практическое занятие №5 Кроссовая подготовка	1	ОК 01, ОК 04,
	8	Практическое занятие №6 Метание дальнего мяча на дальность	1	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	9	Практическое занятие №7 Развитие скоростной выносливости	1	ОК 01, ОК 04,
	10	Практическое занятие №8 Спортивные игры для здоровья	1	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-	11	Практическое занятие №9 Дыхательная гимнастика	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
	12	Практическое занятие №10 Комплекс гимнастических упражнений для профессии Пчеловод	1	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
ориентированных задач				
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	13	Практическое занятие №11 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК4.3
	14	Практическое занятие №12 Комплекс упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
Тема 2.6. Основная гимнастика	15	Практическое занятие №13 Гимнастика. Комплекс упражнений	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	16	Практическое занятие №14 Гимнастические упражнения. ОРУ	1	
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	17	Практическое занятие №15 Висы и упоры	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	18	Практическое занятие №16 Перекладина	1	
	19	Практическое занятие №17 Опорные прыжки	1	
	20	Практическое занятие №18 Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики	1	
Тема 2.8. Акробатика	21	Практическое занятие №19 Освоение акробатических элементов	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	22	Практическое занятие №20 Совершенствование акробатических элементов	1	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика	23	Практическое занятие №21 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	24	Практическое занятие №22 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
Тема 2.10. Атлетические единоборства	25	Практическое занятие №23 Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. ТБ.	1	
	26	Практическое занятие №24 Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
Тема 2.11. Футбол	27	Практическое занятие №25 Правила игры и методика судейства. Техника нападения	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	28	Практическое занятие №26 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	
Тема 2.12. Баскетбол	29	Практическое занятие №27 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. ТБ	1	
	30	Практическое занятие №28 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
Тема 2.13. Волейбол	31	Практическое занятие №29 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. ТБ	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	32	Дифференцированный зачет	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2 семестр – 40 ч. (лекции – 2 ч., п/з – 37 ч., контроль – 1 ч.), сам/р.				

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.13. Волейбол	33	Практическое занятие №30 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.14. Лыжная подготовка	34	Развитие лыжного спорта в России	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	35-37	Практическое занятие №31-33 Совершенствование попеременно-двушажного хода	3	
	38-40	Практическое занятие №34-36 Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов	3	
	41-43	Практическое занятие №37-39 Подъем лесенкой	3	
	44-45	Практическое занятие №40-41 Спуск со склона в нижней стойке	2	
	46-48	Практическое занятие №42-44 Игры и эстафеты на лыжах	3	
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	49	Практическое занятие №45 Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. ТБ	1	
	50	Практическое занятие №46 Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	51	Практическое занятие №47 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))	1	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	52	Практическое занятие №48 Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	53-54	Практическое занятие №49-50 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	55-56	Практическое занятие №51-52 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	57	Практическое занятие №53 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
	58-60	Практическое занятие №54-56 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	3	
	61	Практическое занятие №57 Бег на дистанцию 60 м	1	
	62	Практическое занятие №58 Бег на дистанцию 100 м	1	
	63	Практическое занятие №59	2	
	64	Бег на дистанцию 500 м (1000м)		
Тема 2.17 Спортивные игры	65	Здоровье и ЗОЖ	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	66	Практическое занятие №60 Народные игры с элементами легкой атлетики	1	
	67-68	Практическое занятие №61-62 Бадминтон. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов	2	
	69-70	Практическое занятие №63-64	2	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
		Лепта		
	71	Практическое занятие №65-66 Городошный спорт	1	
	72	Дифференцированный зачет	1	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Лыжный спорт

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных 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 ¹ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
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, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

¹ Профессионально ориентированное содержание.