

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Одб 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Перелюбский аграрный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДб 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии технического профиля 35.01.13.
«Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»
на базе основного общего образования
с получением среднего образования

с. Перелюб 2022 г.

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

На заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от « 29 » 08 2022г.
Председатель ПЦК: Альбаева /Т.М.Альбаева./

Протокол № от « » 2023г.
Председатель ПЦК: /Т.М.Альбаева./



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ПАТ»
/Э.А. Чариев /

Приказ № от « » 2022г.

Приказ № от « » 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта (далее ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО) 110.800.02 «Тракторист-машинист с\х производства», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 740 от 02.08.2013 г. с изменениями и дополнениями от 09.04.2015 г. и уточнениями протокол № 3 от 25 мая 2017г. .

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Перелюбский аграрный техникум»

Разработчик: Наренова Нурия Казисовна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Перелюбский аграрный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.4**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫстр.6**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... стр. 21**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»стр.23**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии «Тракторист-машинист с/х производства».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК3, ОК 6, ОК 7, ОК 08, ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код	Умения	Знания
ОК, ЛР		
ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специализации.	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;- средства профилактики перенапряжения
ЛР 29	Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта	Знать основы здорового образа жизни, последствия вредных привычек на организм человека
ЛР 32	Быть мотивированным к сохранению здоровья в процессе проф. деятельности.	Знать приёмы мотивирующие к соблюдению здорового образа жизни.
ЛР 36		Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся условиях.
ЛР 25		Препятствовать действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства.
ЛР 26		Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультур.
ЛР 1		Быть готовым защитить свою

		страну.
ЛР 3	.	Любить Родину, быть преданным своей стране и её традициям
ЛР 7	.	Эффективно взаимодействовать с членами команды и сотрудничать с другими людьми
ЛР 22		Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.
ЛР 23		Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах	I курс	II курс
Объём образовательной программы учебной дисциплины	270		
в т.ч. в форме практической подготовки	180	100ч.	80ч.
в т.ч.:			
теоретическое обучение	36	20	16
практические занятия	144	80	64
контрольная работа			
самостоятельная работа	90	51ч	39ч.
Промежуточная аттестация		-	зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 . Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Теоретическая часть.		10 часов	
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Тема 1.1.Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни</p> <p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 1.3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> <p>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	10	<p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36.</p>
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		22 часа	
Тема 2.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой</p> <p>2. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры</p> <p>3. Сообщение теоретических сведений на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание) - Классификация видов легкой атлетики. - Организация самостоятельных занятий. - Правила соревнований. 	2	<p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8 ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36</p>

Освоение техники беговых упражнений. Низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Бег 100м.	Содержание учебного материала		ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36
	1. Техника бега на короткие и средние дистанции. 2. Низкий старт . Стартовый разгон. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 3. Бег по дистанции. Постановка стопы. 4. Финиширование (финишный бросок, спурт) 5. Особенности техники кроссового бега 6.Бег по прямой с различной скоростью. Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м.	5	
Освоение техники беговых упражнений. Высокий старт. Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м.девушки, 3000 м.юноши без учёта времени.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на длинные дистанции 2. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!» «Марш!» 3. Бег по дистанции. Постановка стопы. Работа рук. 4. Финиширование (финишный бросок, спурт) 5. Чередование бега с ходьбой 6. Равномерный бег на дистанцию 2000м. девушки, 3000 м. юноши без учёта времени.	5	
Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		
	1.Техника эстафетного бега 4*100. Бег по виражу. Способы передачи эстафетной палочки. 2. Техника эстафетного бега 4*400. Бег по виражу. Способы передачи эстафетной палочки. Сдача контрольных нормативов.	3	
Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала.		
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2 .Техника выполнения -Фазы разбега, фаза отталкивания, фаза полёта и фаза приземления. 1. Сдача контрольных нормативов.	4	
Метание гранаты весом 500гр.девушки, 700 гр.юноши.	Содержание учебного материала.		
	1. Техника метания гранаты с места. 2. Техника метания гранаты с разбега на дальность. 3. Сдача контрольных нормативов.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	12	

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		26 ч	
Тема 3.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях волейболом. Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов .	2	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 3.2. Волейбол. Правила игры. Перемещения Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	Содержание учебного материала 1. Правила игры. 2. Стартовая стойка (исходное положение) 3. Ходьба, бег 4. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед 5. Двойной шаг вперед, назад 6. Скачок 7. Остановка шагом, прыжком 8. Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки 9. Сочетание способов перемещений 10. Сочетание способов перемещений с техническими приемами 11. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	6	ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36
Тема 3.3. Передача мяча	Содержание учебного материала 1. Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке 4. Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро 5. Передача мяча, различные по высоте 6. Передача мяча снизу двумя руками 7. Передача мяча одной рукой с верху, стоя на площадке 8. Чередование способов передачи мяча 9. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 10. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 11. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	6	

Тема 3.4. Прием мяча.	Содержание учебного материала 1. Прием мяча сверху двумя руками 2. Прием мяча снизу двумя руками 3. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) 4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину 5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе 9. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 10. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 11. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	4	
Тема 3.5. Подача мяча	Содержание учебного материала 1. Нижняя прямая 2. Нижняя боковая 3. Верхняя прямая 4. подача в прыжке 5. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	4	
Тема 3.6. Тактика нападения Блокирование	Содержание учебного материала 1. Индивидуальные тактические действия: 2. Выбор места для второй передачи 3. Выбор места и способа подачи 4. Выбор способа отбивания мяча 5. Вторая передача, стоя атакующему лицом 6. Нападающий удар .Одиночное блокирование 7. Групповое блокирование 8. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах 9. Командные тактические действия 10. Тренировочные занятия – двусторонняя игра Самостоятельная работа обучающегося	4	

	Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Составление комплекса упражнений для развития скоростных качеств. Занятия в секции- волейбол.	17	
Раздел 4 . Гимнастика		10 час	
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Терминология в. Влияние гимнастических упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов. Классификация.	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение, закрепление и совершенствование техники общеразвивающих упражнений, упражнения с гантелями. 2. Упражнения в паре с партнером, 3. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), 4. Упражнений для коррекции зрения, 5. Висы и упоры, 6. Техника лазания по канату, 7. Строевые упражнения, перестроения., 8. Акробатические комбинации, 9. Техника выполнения опорного прыжка. 10. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	8	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. Утренняя гимнастика	6	
Раздел 5.Спортивные игры. Баскетбол.		26 часов	
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях спортивных играх. Терминология игры в баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов	2	
Тема 5.1	Содержание учебного материала		

<p>Баскетбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ловля и передача мяча</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры 2. Двумя руками от груди, стоя на месте 3. Двумя руками от груди с шагом вперед 4. Двумя руками от груди в движении 5. Передача одной рукой от плеча 6. Передача одной рукой шагом вперед 7. То же после ведения мяча 8. Передача одной рукой с отскоком от пола 9. Передача двумя руками с отскоком от пола 10. Передача одной рукой снизу от пола 11. Ловля высоко летящего мяча 12. Ловля катящего мяча, стоя на месте 13. Ловля катящего мяча в движении 14. Двусторонняя игра 5х5. 15. Стрит-бол 2х2. 	4	<p>ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p> <p>ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36</p>
<p>Тема 5.2. Ведение мяча</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На месте 2. В движении шагом 3. В движении бегом 4. То же с изменением направления и скорости 5. То же с изменением высоты отскока 6. Правой и левой рукой поочередно в движении 7. Правой и левой рукой поочередно на месте 8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте 9. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 10. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 11. Двусторонняя игра 5х5. 12. Стрит-бол 2х2. 	4	
<p>Тема 5.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одной рукой в баскетбольный щит с места 2. Двумя руками от груди с места 3. Двумя руками от груди после ведения и остановки 4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места 5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения 6. Одной рукой в баскетбольное кольцо с места 7. В прыжке одной рукой с места 	6	

	8. Штрафной бросок 9. Двумя руками снизу в движении 10. В прыжке со средней дистанции 11. В прыжке с дальней дистанции 12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 14. Двусторонняя игра 5х5. 15. Стрит-бол 2х2.		ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 5.4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	Содержание учебного материала 1. Вырывание мяча 2. Выбивание мяча 3. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 4. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 5. Двусторонняя игра 5х5. 6. Стрит-бол 2х2.	4	ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36
Тема 5.5. Тактика защиты. Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска. Накрывание. Тактика нападения	Содержание учебного материала 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом 3. Перехват мяча 4. Борьба за мяч после отскока от щита 5. Быстрый прорыв 6. Командные действия в защите 7. Командные действия в нападении 8. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 9. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 10. Двусторонняя игра 5х5. 11. Стрит-бол 3х3	4	
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	14	
Раздел 6. Дыхательная гимнастика		4 часов	

Тема 6.1. Дыхательная гимнастика	Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов.	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание. 2. Комплексы упражнений на дыхание – промежуточное дыхание, полное дыхание, дыхание с задержкой. 3.Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по методике Стрельниковой 4 5.Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике	2	ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий	2	
	Всего	100\51	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»2курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел1 . Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Теоретическая часть.		10 часов	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		

Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроках физической культуры 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. 4. Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. 5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Зрения и основных функциональных систем. 6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости. Утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 7. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. 8. Умение составлять и проводить комплексы утренней. Вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности. 	10	<p style="text-align: center;">ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p> <p style="text-align: center;">ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2. Занятия в тренажерных залах, стадионе 3. Основные приёмы первой помощи. 	4	
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		18 часов	
<p>Тема 2.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой 2. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры 3. Сообщение теоретических сведений на тему: <ul style="list-style-type: none"> - техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание) - Классификация видов легкой атлетики. - Организация самостоятельных занятий. - Правила соревнований. 	2	<p style="text-align: center;">ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции 2. Техника бега по прямой дистанции 3. Техника бега по виражу. 4. Техника низкого старта .Стартовый разгон. 5. Выполнение(использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 6. Техника финиширования 7. Движения рук в спринтерском беге 	16	<p style="text-align: center;">ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p>

	<p>8. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся</p> <p>9. Бег с высокого старта. Выполнение команд На старт! Марш! Бег на средние и длинные дистанции.</p> <p>10. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Постановка стопы. Работа рук.</p> <p>11. Бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши без учета времени.</p> <p>12. Эстафетный бег 4*100. Бег по выражу.</p> <p>13. Передача эстафетной палочки.</p> <p>14. Эстафетный бег 4*400</p> <p>15. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>16. Сдача контрольных нормативов.</p>		<p>ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36</p>
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	12	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		22 часов	
Тема 3.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях спортивных играх. Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов	2	
Тема 3.2. Волейбол. Специальные физические упражнения. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Перемещения	Содержание учебного материала 1. Правила игры. 2. Стартовая стойка (исходное положение) 3. Ходьба, бег 4. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед 5. Двойной шаг вперед, назад 6. Скачок 7. Остановка шагом, прыжком 8. Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки 9. Сочетание способов перемещений 10. Сочетание способов перемещений с техническими приемами 11. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	2	<p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36</p>
Тема 3.3. Передачи мяча	Содержание учебного материала 1. Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой		

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке 4. Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро 5. Передача мяча, различные по высоте 6. Передача мяча снизу двумя руками 7. Передача мяча одной рукой с верху, стоя на площадке 8. Чередование способов передачи мяча 9. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 10. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 11. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 	4	
Тема 3.4. Подача мяча	Содержание учебного материала		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нижняя прямая 2. Нижняя боковая 3. Верхняя прямая 4. подача в прыжке 5. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 6. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 7. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 	2	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание учебного материала		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные тактические действия: 2. Выбор места для второй передачи 3. Выбор места и способа подачи 4. Выбор способа отбивания мяча 5. Вторая передача, стоя атакующему лицом 6. Нападающий удар 7. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах 8. Командные тактические действия 9. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 10. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 11. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 	4	
Тема 3.6. Тактика защиты.	Содержание учебного материала		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные тактические действия 		

Блокирование	<ol style="list-style-type: none"> 2. Выбор способа приема подачи 3. Выбор места при блокировании 4. Выбор места при приеме атакующего удара 5. Выбор места при страховке партнера 6. Выбор способа приема атакующего удара. Одиночное блокирование 7. Групповое блокирование 8. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 9. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 10. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 	4	
Тема 3.7. Прием мяча.	Содержание учебного материала		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прием мяча сверху двумя руками 2. Прием мяча снизу двумя руками 3. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) 4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину 5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. 	4	
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях	20	
Раздел 4 . Гимнастика		10 час	
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Терминология в. Влияние гимнастических упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов. Классификация.	2	
	Содержание учебного материала		

	<p>1.Обучение, закрепление и совершенствование техники общеразвивающих упражнений, упражнения с гантелями.</p> <p>2. Упражнения в паре с партнером,</p> <p>3. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание,висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки),</p> <p>4. Упражнений для коррекции зрения,</p> <p>5. Висы и упоры,</p> <p>6. Техника лазания по канату,</p> <p>7. Строевые упражнения, перестроения.,</p> <p>8. Акробатические комбинации,</p> <p>9. Техника выполнения опорного прыжка.</p> <p>10. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	8	<p>ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p> <p>ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36</p>
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.		22 часа	
Тема 4.1 Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях спортивных играх. Терминология игры в баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов	2	
Ловля и передача мяча	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Правила игры</p> <p>2. Двумя руками от груди, стоя на месте</p> <p>3. Двумя руками от груди с шагом вперед</p> <p>4. Двумя руками от груди в движении</p> <p>5. Передача одной рукой от плеча</p> <p>6. Передача одной рукой шагом вперед</p> <p>7. То же после ведения мяча</p> <p>8. Передача одной рукой с отскоком от пола</p> <p>9. Передача двумя руками с отскоком от пола</p> <p>10. Передача одной рукой снизу от пола</p> <p>11. Ловля высоко летящего мяча</p> <p>12. Ловля катящего мяча, стоя на месте</p> <p>13. Ловля катящего мяча в движении</p> <p>14. Двусторонняя игра 5х5.</p>	4	<p>ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8</p> <p>ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36</p>

	15. Стрит-бол 2х2.		
Тема 4.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала 1. На месте 2. В движении шагом 3. В движении бегом 4. То же с изменением направления и скорости 5. То же с изменением высоты отскока 6. Правой и левой рукой поочередно в движении 7. Правой и левой рукой поочередно на месте 8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте 9. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 10. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 11. Двусторонняя игра 5х5. 12. Стрит-бол 2х2.	4	
Тема 4.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	Содержание учебного материала 1. Одной рукой в баскетбольный щит с места 2. Двумя руками от груди с места 3. Двумя руками от груди после ведения и остановки 4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места 5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения 6. Одной рукой в баскетбольное кольцо с места 7. В прыжке одной рукой с места 8. Штрафной бросок 9. Двумя руками снизу в движении 10. В прыжке со средней дистанции 11. В прыжке с дальней дистанции 12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	6	
Тема 4.4. Тактика защиты. Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска. Накрывание.	Содержание учебного материала 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом 3. Перехват мяча . Выбивание, вырывание мяча. 4. Борьба за мяч после отскока от щита 5. Быстрый прорыв 6. Командные действия в защите	6	

Тактика нападения	7. Командные действия в нападении		
	8. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 9. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 10. Двусторонняя игра 5x5. 11. Стрит-бол 2x2.		
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	18	
	Всего	80/64	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Спортивный зал»,

Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты с сетками;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- нестандартное оборудование;
- информационные стенды;
- плакаты;
- скакалки.

Технические средства обучения:

- ноутбук;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. 7-е издание. Издательский центр «Академия» 2020 год.

2. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. —237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-

ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 03.07.2016 № 145-ФЗ, с изм.от 19.12.2016).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

3.2.2. Электронные издания

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

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

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2016. – 118 с. ISBN: 9785705744879

2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад, М.: издательство «Учитель», 2015. – 140 с. ISBN: 978-5-7057-4262-2

Киреева Е.А., Методические указания для студентов по самостоятельной работе по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (для всех специальностей СПО): Магнитогорский гос. Университет, 2015

3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— М. : Советский спорт, 2013 .— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0613-4

4. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2016. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности. • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. 	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p> <p>Фронтальная беседа, устный опрос</p> <p>- тестирование</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности • Средства профилактики перенапряжения 	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснить правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос</p> <p>- сдача нормативов</p> <p>- тестирование</p> <p>дифференцированный зачёт.</p>

