

Приложение № _____ к ППСЗ

35.02.05 «Агрономия»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Саратовской области
«Перелюбский аграрный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки специалистов среднего звена
естественно-научного профиля
для специальности 35.02.05 «Агрономия»
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

с.Перелюб 2023 г.

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

На заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

Председатель ПЦК: И.С.Г.Искакова

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГАПОУ СО «ПАТ»

Л.Г.Иванова /

Приказ № 1 от «30» августа 2023г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта (далее ФГОС) по подготовке специалистов среднего звена для специальности 35.02.05 «Агрономия», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 444 от 13.07.2021 г. с изменениями и дополнениями от 1 сентября 2022 года.

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
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и естественно-научного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности «Агрономия».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у 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 1, ОК 4 , ОК 8 и ЛР 3, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7 , ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с

	<ul style="list-style-type: none">- 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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	целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	---

	<p>своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	--

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное
--	--	---

	<p>личных предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная учебная нагрузка (всего)	90
в том числе	
практические занятия	83
теоретические занятия	5
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация – зачёт\дифференцированный зачёт	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть.		5 ч.	
	Содержание учебного материала	1	
Введение Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Тесты для определения оптимальной индивидуальной	1	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11

<p>Тема 1.3</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
<p>Тема 1.4</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
<p>Тема 1.5</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>1</p>	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11.</p>
	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>1</p>	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11.</p>
	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика</p>	<p>1</p>	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9,</p>

	профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.		ЛР 10, ЛР11.
Раздел 2. Учебно –практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		22 ч.	
Тема 2.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала 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: - техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание) - Классификация видов легкой атлетики. - Организация самостоятельных занятий. - Правила соревнований.	В процес се заняти й	
Тема 2.2. Освоение техники беговых упражнений. Низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Бег 100м.	Содержание учебного материала 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)	4	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9,

	<p>5. Особенности техники кроссового бега</p> <p>6. Бег по прямой с различной скоростью.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м.</p>		ЛР 10, ЛР11
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		
<p>Освоение техники беговых упражнений.</p> <p>Высокий старт. Бег на длинные дистанции.</p> <p>Бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши без учёта времени.</p>	<p>1. Техника бега на длинные дистанции</p> <p>2. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!» «Марш!»</p> <p>3. Бег по дистанции. Постановка стопы. Работа рук.</p> <p>4. Финиширование (финишный бросок, спурт)</p> <p>5. Чередование бега с ходьбой</p> <p>6. Равномерный бег на дистанцию 2000м. девушки, 3000 м. юноши без учёта времени.</p>	6	ОК 1
Тема 2.4.	Содержание учебного материала		ОК 4
Эстафетный бег.	<p>1. Техника эстафетного бега 4*100. Бег по виражу. Способы передачи эстафетной палочки.</p> <p>2. Техника эстафетного бега 4*400. Бег по виражу. Способы передачи эстафетной палочки.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>	4	ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11
Тема 2.5.	Содержание учебного материала.		
Прыжки в длину с разбега.	<p>1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>2. Техника выполнения -Фазы разбега, фаза отталкивания, фаза полёта и фаза приземления.</p> <p>1. Сдача контрольных нормативов.</p>	4	

Тема 2.6.	Содержание учебного материала.		
Метание гранаты весом 500гр.девушки, 700 гр.юноши.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника метания гранаты с места. 2. Техника метания гранаты с разбега на дальность. 3. Сдача контрольных нормативов. 	4	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		26 часа	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях волейболом. Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов .	В процес се заняти й	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		
Волейбол. Правила игры. Перемещения Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	<ol style="list-style-type: none"> 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, прыжок 6. Скачок 7. Остановка стопорящим шагом 	6	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11</p>

	<p>8. Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки</p> <p>9. Сочетание способов перемещений</p> <p>10. Сочетание способов перемещений с техническими приемами</p> <p>11. Тренировочные занятия – двусторонняя игра</p> <p>12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола</p> <p>13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий</p>		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		
Передача мяча	<p>1. Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой</p> <p>3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке</p> <p>4. Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро</p> <p>5. Передача мяча, различные по высоте</p> <p>6. Передача мяча снизу двумя руками</p> <p>7. Передача мяча одной рукой с верху, стоя на площадке</p> <p>8. Чередование способов передачи мяча</p> <p>9. Тренировочные занятия – двусторонняя игра</p> <p>10. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола</p> <p>11. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий</p>	6	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		

Прием мяча.	<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 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	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11</p>
Тема 3.5. Подача мяча	<p>Содержание учебного материала</p> <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 	4	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11</p>
Тема 3.6.	Содержание учебного материала		ОК 1

Тактика нападения	1. Индивидуальные тактические действия:		ОК 4
Блокирование	2. Выбор места для второй передачи		ОК 8
	3. Выбор места и способа подачи		ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9,
	4. Выбор способа отбивания мяча	4	ЛР 10, ЛР11
	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		
Раздел 4 . Гимнастика		10 часов	
Тема 4.1	Содержание учебного материала		
Гимнастика	1.Обучение, закрепление и совершенствование техники общеразвивающих упражнений,	10	ОК 1
	2. Упражнения в паре с партнером,		ОК 4
	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),		ОК 8
	4. Упражнений для коррекции зрения,		ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11

	<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>		
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.		22 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	В процес се заяти й	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 5.1 Баскетбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. 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>		ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11

	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	
Тема 5.2. 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	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11

Тема 5.3.	Содержание учебного материала		
Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	<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 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. 	6	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11</p>
Тема 5.4.	Содержание учебного материала		

Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	<ol style="list-style-type: none"> 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	
<p>Тема 5.5.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Прием техники защиты – перехват.</p> <p>Приемы, применяемые против броска. Накрывание.</p> <p>Тактика нападения</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	
Раздел 6. Дыхательная гимнастика		3 часа	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала		

<p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>1.Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание.</p> <p>2. Комплексы упражнений на дыхание – промежуточное дыхание, полное дыхание, дыхание с задержкой.</p> <p>3.Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по методике Стрельниковой</p> <p>4.Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов</p> <p>5.Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике</p>	<p>3</p>	<p>ОК 1 ОК 8 ЛР 5, ЛР 9, ЛР11</p>
	<p>Дифференцированный зачёт</p>	<p>2</p>	
	<p>Всего</p>	<p>90 ч.</p>	

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.Малков В.В. Физическая культура. Учебник для СПО. 3-е издание. Издательство «Кнорус» 2022 год.

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

3. 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, 2021. —237 с. : ил. — ISBN

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2021

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2021

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2021.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2022.

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., 2022.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2020.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

3.2.2. Электронные издания

<https://minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

<https://edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).

<https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/#0> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП).

<https://minmolodsport.saratov.gov.ru/> Министерство спорта Саратовской области

<https://user.gto.ru/user/login> ГТО

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

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

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р3, Темы 3.1-3-6 Р4, Темы 4.1 Р5 Темы 5.1-5.5 Р6 Темы 6.1	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.1 - 2.6 Р3, Темы 3.1-3-6 Р4, Темы 4.1 Р5 Темы 5.1-5.5 Р6 Темы 6.1</p>	<p>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.1 - 2.6 Р3, Темы 3.1-3-6 Р4, Темы 4.1 Р5 Темы 5.1-5.5 Р6 Темы 6.1</p>	<p>– защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – 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</p>