

Приложение № \_\_\_\_\_ к ППССЗ

35.02.05 «Агрономия»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное

учреждение

Саратовской области

«Перелюбский аграрный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки специалистов среднего звена

социально-экономического 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/  
Протокол №     от «   »     2024г.  
Председатель ПЦК:     /С.Г.Искакова/  
Протокол №     от «   »     2025г.  
Председатель ПЦК:     /С.Г.Искакова/

## УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ПАТ»



И /Л.Г.Иванова /

Приказ № 7 от «30» августа 2023г.  
Приказ №     от «   »     2024г.  
Приказ №     от «   »     2025г.

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 социально-экономического 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"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li><li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li><li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li><li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li><li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li></ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li><li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства</li></ul>	целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	---

	<p>своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	--	--

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе</p>	<p>- 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное</p>
--	---	--

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

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

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
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	II курс	III курс	IV курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	304	124	102	78
Обязательная учебная нагрузка (всего)	152	62	56	34
в том числе				
практические занятия	152	60	54	32
теоретические занятия	-			
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	152	62	56	34
Промежуточная аттестация	3-8 семестр-зачёт	2 ч. зачёт	2 ч. зачёт	2 ч. зачёт

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 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 в формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 . Основы физической культуры			
	Содержание учебного материала		

Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<p>1. Техника безопасности на уроках физической культуры</p> <p>2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>4. Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Зрения и основных функциональных систем.</p> <p>6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости. Утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>7. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>8. Умение составлять и проводить комплексы утренней. Вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	В процессе занятий	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		12 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: - техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание)</p>	В процесс	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Классификация видов легкой атлетики.</li> <li>- Организация самостоятельных занятий.</li> <li>- Правила соревнований.</li> </ul>	е занятий	
Освоение техники беговых упражнений. Низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Бег 100м.	Содержание учебного материала	12 ч.	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие и средние дистанции.</li> <li>2. Низкий старт . Стартовый разгон. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»</li> <li>3. Бег по дистанции. Постановка стопы.</li> <li>4. Финиширование (финишный бросок, спурт)</li> <li>5. Особенности техники кроссового бега</li> <li>6.Бег по прямой с различной скоростью.</li> </ol> <p>Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м.</p>	2	
Освоение техники беговых упражнений. Высокий старт. Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м.девушки, 3000 м.юноши без учёта времени.	Содержание учебного материала		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на длинные дистанции</li> <li>2. Старт и стартовый разгон. Команды «На старт!» «Марш!»</li> <li>3. Бег по дистанции. Постановка стопы. Работа рук.</li> <li>4. Финиширование (финишный бросок, спурт)</li> <li>5. Чередование бега с ходьбой</li> <li>6. Равномерный бег на дистанцию 2000м. девушки, 3000 м. юноши без учёта времени.</li> </ol>	4	
Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Техника эстафетного бега 4*100. Бег по виражу. Способы передачи эстафетной палочки.</li> <li>2. Техника эстафетного бега 4*400. Бег по виражу. Способы передачи эстафетной</li> </ol>	2	ОК 1 ОК 4



	палочки. Сдача контрольных нормативов.		ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11
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.	2	
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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	14	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		28 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 .	В процессе занятий	

Тема 3.2.	Содержание учебного материала		
<p>Волейбол.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Перемещения</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игра по правилам.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры.</li> <li>2. Стартовая стойка (исходное положение)</li> <li>3. Ходьба, бег</li> <li>4. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед</li> <li>5. Двойной шаг вперед, назад</li> <li>6. Скачок</li> <li>7. Остановка шагом, прыжком</li> <li>8. Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки</li> <li>9. Сочетание способов перемещений</li> <li>10. Сочетание способов перемещений с техническими приемами</li> <li>11. Тренировочные занятия – двусторонняя игра</li> <li>12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола</li> <li>13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий</li> </ol>	4	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 3, ЛР8,</p> <p>ЛР11</p>
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		
Передача мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой</li> <li>3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке</li> <li>4. Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро</li> </ol>		

	<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>	8	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 3, ЛР8,</p> <p>ЛР11</p>
Тема 3.4.	Содержание учебного материала		
Прием мяча.	<p>1. Прием мяча сверху двумя руками</p> <p>2. Прием мяча снизу двумя руками</p> <p>3. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой)</p> <p>4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину</p> <p>5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе</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	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 3, ЛР8,</p> <p>ЛР11</p>

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	6

	Самостоятельная работа обучающегося		
	Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Составление комплекса упражнений для развития скоростных качеств. Занятия в секции- волейбол.	21	
Раздел 4 . Гимнастика		17 ч	
Тема 4.1	Содержание учебного материала		
Гимнастика	<p>1.Обучение, закрепление и совершенствование техники общеразвивающих упражнений,</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>	17	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 3,</p> <p>ЛР8,</p> <p>ЛР11</p>

	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. Утренняя гимнастика	8	
Раздел 6. Дыхательная гимнастика		5 часов	
Тема 6.1. Дыхательная гимнастика	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.Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов 5.Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике	5	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий	4	
	Всего	62\60	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс

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
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<p>1. Техника безопасности на уроках физической культуры</p> <p>2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>4. Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Зрения и основных функциональных систем.</p> <p>6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости. Утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>7. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>8. Умение составлять и проводить комплексы утренней. Вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	В процессе занятий	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2. Занятия в тренажерных залах, стадионе 3. Основные приёмы первой помощи.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		12 часов	
	Содержание учебного материала		
	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 8. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся 9. Бег с высокого старта. Выполнение команд На старт! Марш! Бег на средние и длинные дистанции. 10. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Постановка стопы. Работа рук. 11. Бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши без учёта времени. 12. Эстафетный бег 4*100. Бег по виражу. 13. Передача эстафетной палочки. 14. Эстафетный бег 4*400	12	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11



	15. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 16. Сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	14	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		28 часов	
Тема 3.1 Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях спортивных играх. Терминология игры в баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов	В процесс е занятий	
Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала 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	6	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11

	<p>12. Ловля катящего мяча, стоя на месте</p> <p>13. Ловля катящего мяча в движении</p> <p>14. Двусторонняя игра 5х5.</p> <p>15. Стрит-бол 2х2.</p>		
<p>Тема 3.2.</p> <p>Ведение мяча</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. На месте</p> <p>2. В движении шагом</p> <p>3. В движении бегом</p> <p>4. То же с изменением направления и скорости</p> <p>5. То же с изменением высоты отскока</p> <p>6. Правой и левой рукой поочередно в движении</p> <p>7. Правой и левой рукой поочередно на месте</p> <p>8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте</p> <p>9. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола</p> <p>10. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий</p> <p>11. Двусторонняя игра 5х5.</p> <p>12. Стрит-бол 2х2.</p>	6	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 3, ЛР8,</p> <p>ЛР11</p>
<p>Тема 3.3.</p> <p>Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Одной рукой в баскетбольный щит с места</p> <p>2. Двумя руками от груди с места</p> <p>3. Двумя руками от груди после ведения и остановки</p>	6	

	<p>4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места</p> <p>5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения</p> <p>6. Одной рукой в баскетбольное кольцо с места</p> <p>7. В прыжке одной рукой с места</p> <p>8. Штрафной бросок</p> <p>9. Двумя руками снизу в движении</p> <p>10. В прыжке со средней дистанции</p> <p>11. В прыжке с дальней дистанции</p> <p>12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола</p> <p>13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий</p>		
<p>Тема 3.4.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Прием техники защиты – перехват.</p> <p>Приемы, применяемые против броска.</p> <p>Накрывание.</p> <p>Тактика нападения</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Защитные действия при опеке игрока без мяча</p> <p>2. Защитные действия при опеке игрока с мячом</p> <p>3. Перехват мяча . Выбивание, вырывание мяча.</p> <p>4. Борьба за мяч после отскока от щита</p> <p>5. Быстрый прорыв</p> <p>6. Командные действия в защите</p> <p>7. Командные действия в нападении</p> <p>8. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола</p> <p>9. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий</p>	8	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 3, ЛР8,</p> <p>ЛР11</p>

	10. Двусторонняя игра 5х5. 11. Стрит-бол 2х2.		
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	28	
Раздел 4. Спортивные игры. Футбол		16 часов	
Тема 4.1 Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11
	Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	
	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком	2	
	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в	2	

	прыжке.		
	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обманные движения (финты)	2	
	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	
	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью	2	
	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча подкатом. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите и в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	10	
	Всего	56/52	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4 курс

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
Раздел 1. Основы физической культуры		4 часа	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		

Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<p>1. Техника безопасности на уроках физической культуры</p> <p>2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>4. Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Зрения и основных функциональных систем.</p> <p>6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости. Утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>7. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>8. Умение составлять и проводить комплексы утренней. Вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	В процессе занятий	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Занятия в тренажерных залах, стадионе</p> <p>3. Основные приёмы первой помощи.</p>	4	
Раздел 2. Ритмическая гимнастика (д)/ атлетическая гимнастика (м)		20 часов	
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы.</p>		ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8,

	<p>Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.</p> <p>А\г: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>	20	ЛР11
	1. Разучивание комплекса упражнений под музыку (дев); упражнения на развитие плечевого пояса (юн)	4	
	2. Разучивание комплекса упражнений под музыку (дев); упражнения на развитие плечевого пояса (юн)	4	
	3. Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); упражнения на развитие силы ног (юн)	2	
	4. Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); упражнения на развитие силы ног (юн)	2	
	5. Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); Упражнения для развития основных групп мышц. (юн)	2	
	6. Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); Упражнения для развития основных групп мышц. (юн)	2	
	7. Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); Круговой метод тренировки (юн)	2	
	8. Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); Круговой метод	2	

	тренировки (юн)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	22	
Раздел 3. Настольный теннис		14 часов	
Тема 3.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Р Равивать наблюдательность, настойчивость, терпени Развивать моторику рук и глазомер. Стойка и перемещение теннисиста.</p> <p>Подачи.</p> <p>Удар толчком слева. Удар подставка.</p> <p>Удар подставка.</p> <p>Удар накат слева.</p> <p>Удар накат справа.</p> <p>Удар подрезка слева.</p> <p>Удар подрезка справа.</p> <p>Удар «крученая свеча».</p> <p>Игра толчком.</p> <p>Отработка техники подачи накатом.</p> <p>Накат открытой ракеткой справа.</p> <p>Накат закрытой ракеткой слева.</p> <p>Короткий накат.</p>	14	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11



	<p>Длинный накат.</p> <p>Топ-спин справа.</p> <p>Топ-спин слева.</p>		
	1. Обучение технике ударам и подачам различного вида.	4	
	2. Совершенствование техники ударов и подач различного вида.	2	
	3. Обучение технико-тактическим действиям в игре	2	
	4. Совершенствование технико-тактических действий в игре	2	
	5. Совершенствование технико-тактических действий в игре	2	
	6. Сдача нормативов по настольному теннису.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения на выносливость.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Упражнения на ловкость.</p> <p>Упражнения на быстроту.</p> <p>Упражнения на координацию движения</p>	18	
	Всего	34/ 40	

### 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

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

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

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 978-5-09-02

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://minmolodспорт.saratov.gov.ru/> Министерство спорта Саратовской области

<https://user.gto.ru/user/login> ГТО

## 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"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</li> </ul>	<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</p> <p>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.  Фронтальная беседа, устный опрос  - тестирование</p>

<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<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</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос</p> <p>- сдача нормативов</p> <p>- тестирование дифференцированный зачёт.</p>
---	---	---