

Приложение № _____ к ППКРС
38.01.02 Продавец, контролёр-кассир

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное

учреждение Саратовской области

«Перелюбский аграрный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД .06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

для профессий социально- экономического профиля

на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования

38.01.02 « Продавец, контролер-кассир»

с. Перелюб

2023 г

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

На заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г.
Председатель ПЦК: И /С.Г. Исакова/

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2024г.
Председатель ПЦК: _____ /С.Г. Исакова/

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ПАТ»
/Л.Г. Иванова /

Приказ № 40 от « 30 » августа 2023г.

Приказ № _____ от « _____ » _____ 2024 г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта (далее ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО) «Продавец, контролёр-кассир», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 723 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 «Перелобский аграрный техникум» .

Разработчик: Наренова Нурия Казисовна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Перелобский 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»

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» ФГОС среднего общего образования по профессии «Продавец, контролёр- кассир»

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;

	<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 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	--

	<p>решения, находить аргументы для доказательства 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; 	<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

	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <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>	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
--	---	--

	<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>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; 	<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;

	<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 личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</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 применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	--	--

	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	
--	---	--

Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:

Коды
результатов

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:

Коды
результатов

- 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
- 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 в часах	I курс	II курс
Объём образовательной программы учебной дисциплины	256		
в т.ч. в форме практической подготовки	171	100ч.	71ч.
в т.ч.:			
Практическая подготовка (лекции)	10	6	4
практические занятия	161	94	67
самостоятельная работа	85	50 ч	35 ч.
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, в, формирования которых способствуют элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 . Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Теоретическая часть.		6 часов	
	Содержание учебного материала		

Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<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>	6	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09.ЛР10, ЛР11</p>
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		22 часа	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<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> <p>- техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание)</p>	2	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 09.ЛР10, ЛР11</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Классификация видов легкой атлетики. - Организация самостоятельных занятий. - Правила соревнований. 		
<p>Освоение техники беговых упражнений.</p> <p>Низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Бег 100м.</p> <p>Высокий старт. Бег на длинные дистанции.</p> <p>Бег 2000 м.девушки, 3000 м.юноши без учёта времени.</p> <p>Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты весом 500гр.девушки, 700 гр.юноши.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p style="padding-left: 40px;">Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника эстафетного бега 4*100. Бег по виражу. Способы передачи эстафетной палочки.</p> <p style="padding-left: 40px;">Техника метания гранаты с места.</p>	20	ОК 1

	Техника метания гранаты с разбега на дальность		ОК 4 ОК 8 ЛР11
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		26 ч	
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 .	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		ЛР 09.ЛР10, ЛР11
Волейбол. Правила игры. Перемещения Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	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 . Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке		

	<p>. Прием мяча сверху двумя руками</p> <p>2. Прием мяча снизу двумя руками</p> <p>Нижняя прямая</p> <p>2. Нижняя боковая</p> <p>Индивидуальные тактические действия:</p> <p>2. Выбор места для второй передачи</p> <p>3. Выбор места и способа подачи</p>	24	ОК 1
	Самостоятельная работа обучающегося		
	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		
	<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, Опорный прыжок через коня.</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 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 3, ЛР 09.ЛР10, ЛР11</p>
	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		
Баскетбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ловля и передача мяча	<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 		ОК 1

	<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> <p>15. Стрит-бол 2х2.</p>	24	<p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 09, ЛР 11</p>
<p>Ведение мяча</p> <p>Ловля и передача.</p> <p>Броски мяча.</p> <p>Отбор мяча.Заслон</p> <p>Тактические действия в нападении и защите.</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>ОК 1</p> <p>ОК 4</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 5x5.</p> <p>12. Стрит-бол 2x2.</p>		<p>ОК 8</p> <p>ЛР 09, ЛР 11</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	6	
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.		

	<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</p> <p>5. Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике</p>	2	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 09, ЛР 11</p>
	Самостоятельная работа обучающегося		
	Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий	2	
	Всего	100\50	

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	Уровень освоения
1	2	3	4

Раздел 1 . Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Теоретическая часть.		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>	4	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09. ЛР10, ЛР11</p>
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	2	

	2. Занятия в тренажерных залах, стадионе 3. Основные приёмы первой помощи.		
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		20 часов	
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.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции 2. Техника бега по прямой дистанции 3. Техника бега по виражу.		

	<p>4. Техника низкого старта .Стартовый разгон.</p> <p>5. Выполнение(использование стартовых колодок). Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»</p> <p>6. Техника финиширования</p> <p>7. Движения рук в спринтерском беге</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 учёта времени.</p> <p>12. Эстафетный бег 4*100. Бег по виражу.</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>	18	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 06, ЛР 08,</p>
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	6	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		21 час	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях спортивных играх. Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов	1	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		
Волейбол. Специальные физические упражнения. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Перемещения Передачи мяча Прием мяча. Подача мяча	<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, 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 	16	<p>OK 1</p> <p>OK 4</p> <p>OK 8</p> <p>ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,</p>

<p>Тактика нападения</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Блокирование</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>		
<p>Тема 3.7.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <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>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях</p>	<p>4</p> <p>14</p>	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,</p>

Раздел 4 . Гимнастика		8 часов	
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Терминология в. Влияние гимнастических упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов. Классификация.	1	
	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>	7	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09.ЛР10, ЛР11</p>

	<p>8. Акробатические комбинации,</p> <p>9. Техника выполнения опорного прыжка.</p> <p>10. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.		18 ч.	
Тема 4.1	Техника безопасности на занятиях спортивных играх. Терминология игры в баскетбол.	2	
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов		
	Содержание учебного материала		
	1. Правила игры		
Ловля и передача мяча	2. Двумя руками от груди, стоя на месте		
Ведение мяча	3. Двумя руками от груди с шагом вперед		

<p>Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) Тактика защиты.</p> <p>Прием техники защиты – перехват.</p> <p>Приемы, применяемые против броска.</p> <p>Накрывание.</p> <p>Тактика нападения</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. 15. Стрит-бол 2х2.</p>	16	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	5	
	Всего	71/35	

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» 2021 год.

Лях В. И Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреж де- ний/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)

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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 составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	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	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование

<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</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.6</p> <p>Р3, Темы 3.1-3-6</p> <p>Р4, Темы 4.1</p> <p>Р5 Темы 5.1-5.5</p> <p>Р6 Темы 6.1</p>	<p>составление комплекса упражнений</p> <p>оценивание практической работы</p> <p>тестирование</p> <p>тестирование (контрольная работа по теории)</p> <p>демонстрация комплекса ОРУ,</p> <p>сдача контрольных нормативов</p> <p>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>сдача нормативов ГТО</p> <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
---	---	--