

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

2024 г.

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

На заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от « 23 » августа 2024г.
Председатель ПЦК: Н.Н.Фофонова
Протокол № _____ от « _____ » _____ 2025г.
Председатель ПЦК: _____ /Н.Н.Фофонова/
Протокол № _____ от « _____ » _____ 2026г.
Председатель ПЦК: _____ /Н.Н.Фофонова/



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ПАТ»
/Л.Г.Иванова /
Приказ № 2 от « 30 » августа 2024г.
/ _____ /
Приказ № _____ от « _____ » _____ 2025г.
/ _____ /
Приказ № _____ от « _____ » _____ 2026г.
/ _____ /

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....**,.....стр.4
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**,.....стр.9
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....** стр. 22
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**,.....стр.24

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 ¹	Дисциплинарные ²
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; - 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; 	<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

	<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - 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 своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и

	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - 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> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - 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>	<p>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</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>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной</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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 личных предпочтений; - 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 	<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; - 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; - 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
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	IVкурс
Максимальная учебная нагрузка (всего)				
Обязательная учебная нагрузка (всего)	174	76	56	42
в том числе				
практические занятия	164	66	56	42
теоретические занятия	10	10		
Промежуточная аттестация	3-7семестр- зачёт 8-д\з	зачёт	зачёт	д\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 формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 . Основы физической культуры			
Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроках физической культуры 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. 4. Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. 5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Зрения и основных функциональных систем. 6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости. Утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. <p>Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. 8. Умение составлять и проводить комплексы утренней. Вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности. 	10ч.	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		12 часа	
<p>Тема 2.1.</p> <p>Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности</p> <p>Освоение техники беговых упражнений.</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Бег на короткие дистанции. Бег 100м.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой 2. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры 3. Сообщение теоретических сведений на тему: <ul style="list-style-type: none"> - техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание) - Классификация видов легкой атлетики. 		

<p>Высокий старт. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты весом 500гр.девушки, 700 гр.юноши.</p>	<p>- Организация самостоятельных занятий. - Правила соревнований. Техника бега на короткие и средние дистанции. Низкий старт . Стартовый разгон. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Техника эстафетного бега 4*100. Бег по виражу. Способы передачи эстафетной палочки. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» Равномерный бег на дистанцию 2000м. девушки, 3000 м. юноши без учёта времени.</p>	12 ч.	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11</p>
Самостоятельная работа			
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		21 ч.	
<p>Тема 3.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности</p>	<p>Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях волейболом. Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов .</p>	В процесс е занятий	
<p>Тема 3.2. Волейбол. Правила игры. Перемещения Передача мяча Приём мяча Подача мяча Тактические действия в защите Тактические действия в нападении</p>	<p>Содержание учебного материала Правила игры. Стартовая стойка (исходное положение) Ходьба, бег Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед Передача мяча снизу двумя руками Передача мяча сверху двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками Нижняя прямая Нижняя боковая Верхняя прямая Подача в прыжке</p>	25	<p>ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11</p>
Самостоятельная работа			
Раздел 4 . Гимнастика		17 ч	
<p>Тема 4.1 Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала 1.Обучение, закрепление и совершенствование техники общеразвивающих</p>		

	<p>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>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. Утренняя гимнастика</p>		
Раздел 5. Лыжная подготовка		12 часов	
Тема 5.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях лыжами. Влияние занятий на лыжах на организм человека. Правила соревнований. Температурный режим.	В процессе занятий	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 3, ЛР8</p>
	Понимание необходимости занятий на свежем воздухе для профилактики заболеваний. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Требования к одежде и лыжной обуви. Нормативы ГТО.		
Тема 5.2. Совершенствование технических действий.	<p>Совершенствование одновременных, попеременных классических лыжных ходов.</p> <p>Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спусков и подъёмов.</p> <p>Техника старта и финиша.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные</p>	12	
Раздел 6. Дыхательная гимнастика		4 часа	
Тема 6.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		
	<p>1.Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание.</p> <p>2. Комплексы упражнений на дыхание – промежуточное дыхание, полное дыхание, дыхание с задержкой.</p>	4	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 3, ЛР8,</p> <p>ЛР11</p>

	Самостоятельная работа обучающегося		
	Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий		
	Всего	76 часов	

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. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на уроках физической культуры 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. 4. Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. 5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Зрения и основных функциональных систем. 6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости. Утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 7. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. 8. Умение составлять и проводить комплексы утренней. Вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.	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!» 16.Сдача контрольных нормативов.	12	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.		
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 процессе занятий	
Ловля и передача мяча Тема 3.2. Ведение мяча Тема 3.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) Тактика защиты. Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска. Накрывание. Тактика нападения	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 На месте В движении шагом В движении бегом Одной рукой в баскетбольный щит с места Двумя руками от груди с места Двумя руками от груди после ведения и остановки Защитные действия при опеке игрока без мяча Защитные действия при опеке игрока с мячом	28	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе		

	самостоятельных занятий. Занятия в секциях.		
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.	16	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	
	Самостоятельная работа обучающегося Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.		
	Всего	56	

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			
Тема 1.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности на уроках физической культуры 2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 3. Овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. 4. Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. 5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Зрения и основных функциональных систем.	В процессе занятий	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11

	<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>		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Занятия в тренажерных залах, стадионе</p> <p>3. Основные приёмы первой помощи.</p>		
Раздел 2. Ритмическая гимнастика (д)/ атлетическая гимнастика (м)		16 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. 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>	16	<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.		
Раздел 3. Настольный теннис		14 часов	
Тема 3.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Развивать наблюдательность, настойчивость, терпение. Развивать моторику рук и глазомер. Стойка и перемещение теннисиста.</p> <p>Поддачи.</p> <p>Удар толчком слева. Удар подставка.</p> <p>Удар подставка.</p> <p>Удар накат слева.</p>	14	<p>ОК 1</p> <p>ОК 4</p> <p>ОК 8</p> <p>ЛР 3,</p> <p>ЛР8,</p> <p>ЛР11</p>

	Удар накат справа. Удар подрезка слева.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		12 часов	
Тема 4.1. Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности	Техника безопасности на занятиях лыжами. Влияние занятий на лыжах на организм человека. Правила соревнований. Температурный режим.		ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 3, ЛР8, ЛР11
	Понимание необходимости занятий на свежем воздухе для профилактики заболеваний. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Требования к одежде и лыжной обуви. Нормативы ГТО.	12	
Тема 4.2. Совершенствование технических действий.	Совершенствование одновременных, попеременных классических лыжных ходов. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спусков и подъёмов. Техника старта и финиша. Переход с одновременных ходов на попеременные		
	Всего	42 часа	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины 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. учреж ден- ний/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

Для студентов

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

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

Бишаева А.А. Физическая культура: 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

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2020. 192 с.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312

3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

5. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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