

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ООД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ООД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

**РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО**

На заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

Председатель ПЦК:  Н.Н.Фофонова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАПОУ СО «ПАТ»

Л.Г.Иванова

Приказ № 2 от «30» августа 2024г.



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.6**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... стр. 18**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....стр.20**

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

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

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 4 , ОК 8 и ЛР 3, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7 , ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></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><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <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>	<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 целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></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 своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <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><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></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>	<ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</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 целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <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>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>
--	--	---

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
<b>ЛР 03</b>	Готовность к служению Отечеству, его защите
<b>ЛР 05</b>	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
<b>ЛР 06</b>	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
<b>ЛР 07</b>	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
<b>ЛР 08</b>	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
<b>ЛР 09</b>	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
<b>ЛР 10</b>	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
<b>ЛР 11</b>	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
	самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе	
практические занятия	60
теоретические занятия	12
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачёт\дифференцированный зачёт</b>	<b>из них 2 ч.</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>		<b>5 ч.</b>	
<b>Введение</b>  <b>Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  <div style="text-align: center;">1</div> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	12	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11
<b>Раздел 2. Учебно –практические основы формирования физической культуры личности.</b> <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>60 ч.</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Знания о физкультурно - оздоровительной</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой 2. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами	В	

<b>деятельности</b>	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.	процессе занятия	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Освоение техники беговых упражнений.</b> <b>Низкий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Бег 100м.</b> <b>Высокий старт. Бег на длинные дистанции.</b> <b>Бег 2000 м.девушки, 3000 м.юноши без учёта времени.</b> <b>Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты весом 500гр.девушки, 700 гр.юноши.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника бега на короткие и средние дистанции. 2. Низкий старт . Стартовый разгон. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» 3. Бег по дистанции. Постановка стопы. 4. Финиширование (финишный бросок, спурт) 5. Особенности техники кроссового бега 6.Бег по прямой с различной скоростью. Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м.	13	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>20 часа</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов .	В процессе занятия	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Правила игры. Перемещения</b>  <b>Игра по упрощенным правилам волейбола.</b> <b>Игра по правилам.</b> <b>Передача мяча</b> <b>Прием мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Правила игры. 2. Стартовая стойка (исходное положение) 3. Ходьба, бег 4. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед 5. Двойной шаг вперед, прыжок 6. Скачок 7. Остановка стопорящим шагом 8. Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещения и остановки 9. Сочетание способов перемещений 10. Сочетание способов перемещений с техническими приемами 11. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола	4	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11

	13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий		
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке 4. Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро 5. Передача мяча, различные по высоте 6. Передача мяча снизу двумя руками 7. Передача мяча одной рукой с веру, стоя на площадке 8. Чередование способов передачи мяча 9. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 10. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 11. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	4	
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Прием мяча сверху двумя руками 2. Прием мяча снизу двумя руками 3. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) 4. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину 5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе 9. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 10. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола 11. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	4	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11
<b>Тема 3.5.</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11
<b>Тема 3.6.</b> <b>Тактика нападения</b>  <b>Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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	4	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11

	8. Групповые тактические действия: взаимодействие игроков в зонах 9. Командные тактические действия 10. Тренировочные занятия – двусторонняя игра		
<b>Раздел 4 . Гимнастика</b>		<b>8 часов</b>	
<b>Тема 4.1</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Обучение, закрепление и совершенствование техники общеразвивающих упражнений, 2. Упражнения в паре с партнером, 3. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание,висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), 4. Упражнений для коррекции зрения, 5. Висы и упоры, 6. Техника лазания по канату, 7. Строевые упражнения, перестроения., 8. Акробатические комбинации, 9. техника выполнения опорного прыжка. 10. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	<b>8</b>	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11
<b>Баскетбол</b>		<b>18 часов</b>	
<b>Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности</b>	Техника безопасности на занятиях спортивных играх. Терминология игры в баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психических процессов	В процессе занятий	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11
<b>Тема 5.1</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Правила игры.</b> <b>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</b> <b>Ловля и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Правила игры 2. Двумя руками от груди, стоя на месте 3. Двумя руками от груди с шагом вперед 4. Двумя руками от груди в движении 5. Передача одной рукой от плеча 6. Передача одной рукой шагом вперед 7. То же после ведения мяча 8. Передача одной рукой с отскоком от пола 9. Передача двумя руками с отскоком от пола 10. Передача одной рукой снизу от пола 11. Ловля высоко летящего мяча 12. Ловля катящего мяча, стоя на месте 13. Ловля катящего мяча в движении 14. Двусторонняя игра 5x5.	<b>4</b>	

	15. Стрит-бол 2х2.		
<b>Тема 5.2. Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. На месте 2. В движении шагом 3. В движении бегом 4. То же с изменением направления и скорости 5. То же с изменением высоты отскока 6. Правой и левой рукой поочередно в движении 7. Правой и левой рукой поочередно на месте 8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте 9. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 10. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 11. Двусторонняя игра 5х5. 12. Стрит-бол 2х2.	4	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11
<b>Тема 5.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Одной рукой в баскетбольный щит с места 2. Двумя руками от груди с места 3. Двумя руками от груди после ведения и остановки 4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места 5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения 6. Одной рукой в баскетбольное кольцо с места 7. В прыжке одной рукой с места 8. Штрафной бросок 9. Двумя руками снизу в движении 10. В прыжке со средней дистанции 11. В прыжке с дальней дистанции 12. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 13. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 14. Двусторонняя игра 5х5. 15. Стрит-бол 2х2.	4	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР11
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



<b>Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)</b>	1. Вырывание мяча 2. Выбивание мяча 3. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 4. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 5. Двусторонняя игра 5х5. 6. Стрит-бол 2х2.	3	
<b>Тема 5.5. Тактика защиты. Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска. Накрывание. Тактика нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом 3. Перехват мяча 4. Борьба за мяч после отскока от щита 5. Быстрый прорыв 6. Командные действия в защите 7. Командные действия в нападении 8. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым элементам баскетбола 9. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий 10. Двусторонняя игра 5х5. 11. Стрит-бол 3х3	3	
<b>Раздел 6. Дыхательная гимнастика</b>		3 часа	
<b>Тема 6.1. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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	3	ОК 1 ОК 8 ЛР 5, ЛР 9, ЛР11
Дифференцированный зачёт		2	
<b>Всего</b>		72 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, 2022. 312
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2020. .
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»

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>