

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Новозыбковский сельскохозяйственный техникум –
филиал ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО:

Зав. библиотекой



Н.В. Лобачева

12.11. 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ЦМК
общеобразовательных
дисциплин



И.Ф. Герасименко

Протокол № 3 от
15.11.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной
и воспитательной работе



И.С. Иванова

22.12.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Новозыбков, 2021г.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1568), Примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 25 с. ISBN 978-5-4468-2612-4, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве рабочей программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-составитель: Новозыбковский сельскохозяйственный техникум – филиал ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Составитель:

Колесникова Т.Н., преподаватель Новозыбковского сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Рецензент: Селивиров Дмитрий Викторович, высшая квалификационная категория руководитель физического воспитания, ГОУ СПО «Новозыбковский профессионально-педагогический колледж»

Рекомендована методическим советом Новозыбковского сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Протокол заседания №3 от «22» декабря 2021 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения учебного предмета
 2. Содержание учебного предмета
 3. Тематическое планирование учебного предмета
 4. Условия реализации рабочей программы учебного предмета
- Приложение 1. Лист регистрации изменений и дополнений

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

ЛР1готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР2сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР3потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР4приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР5формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР6готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР7способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР8способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР9формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР10принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР11умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР12патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР13готовность к служению Отечеству, его защите;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

ЛР14способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

ЛР15 формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия.

Метапредметных:

Познавательных:

ПУУД1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

ПУУД2 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

ПУУД3 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

ПУУД4 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

ПУУД5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Для глухих, слабослышащих, позднооглоших обучающихся:

ПУУД6 владения навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

ПУУД7 овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи компьютера;

ПУУД8 овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и компьютера;

ПУУД9 способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках;

ПУУД10 сформированность приемов осознанного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

ПУУД11 сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

ПУУД12 овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с

учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
ПУУД13 овладения доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПУУД14 овладения доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПУУД15 овладения доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивных:

РУУД1 умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
РУУД2 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

РУУД3 способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи компьютера;
РУУД4 овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи компьютера;
РУУД5 овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи компьютера;
РУУД6 критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Коммуникативных:

КУУД1 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

КУУД2 овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи компьютера;
КУУД3 способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному психологу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса.

предметных:

ПЗ1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПЗ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПЗ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. *Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.*

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. *Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании и работоспособности.*

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. *Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика заболеваний, средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия.

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4- 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, моторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Футбол (для юношей)

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.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Вид учебной работы	Количество часов
	Профиль профессионального образования - технический
Аудиторные занятия. Содержание обучения	Специальность СПО 23.02.07
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая	22
Раздел 2. Гимнастика.	10
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.	30
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.	34
Раздел 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	23
Итого	119
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Тематическое планирование

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО – ППССЗ по специальности: *23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей* на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет 119 часов. Из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия – 119 часов.

№ п/п	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,	Объем, час.	Характеристика основных видов деятельности (по разделам содержания учебного предмета)	Планируемые результаты (предметные знания; предметные умения)	Формы и методы контроля
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	22			
	Практические занятия	22			
	Введение. Инструктаж по мерам безопасности для студентов по предмету «Физическая культура».	2	Умение преодолевать контрольные испытания. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие дистанции, средние и длинные), высокого и низкого старта,	П32 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике	Устный опрос
	Техника низкого и высокого старта, техника прыжка в длину с разбега, техника	2			Анализ выполнения упражнений
	Техника низкого и высокого старта, техника прыжка в длину с разбега, техника	2			Анализ выполнения упражнений

Техника низкого и высокого старта, техника прыжка в длину с разбега, техника метания гранаты. Волейбол.	2	<p>бег 100м, 1000м и 3000м.</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега и с места, метание гранаты весом 700г.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПЗ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	Анализ выполнения упражнений
Бег 100м(к), метание гранаты (к), прыжки в длину с разбега (к).	2			Прием контрольных нормативов. Анализ выполнения упражнений
Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину	2			Прием контрольных нормативов.
Техника бега на средние дистанции. Сдача норматива -1км(к). техника прыжка в	2			Прием контрольных нормативов. Анализ выполнения упражнений
Техника прыжка в длину с разбега. Подтягивание(к). Кроссовая подготовка. Волейбол.	2			Прием контрольных нормативов. Анализ выполнения упражнений
Техника высокого старта. Норматив (к)-3км. Волейбол.	2			Прием контрольных нормативов
Техника прыжка в длину с разбега. Прыжка в длину с места. Волейбол (футбол).	2			Анализ выполнения упражнений
Прыжки в длину с разбега на результат (к). волейбол.	2			Прием контрольных нормативов. Анализ выполнения упражнений

	<p>Овладение спортивным мастерством. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Соблюдение техники безопасности.</p>	<p>ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПЗ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	
--	---	---	--

Раздел 2.
Гимнастика.

			работоспособности, физического развития и физических качеств.	
Содержание учебного материала	10			
Практические занятия	10			
Техника безопасности. Строевые упражнения на месте и в движении. Поднимание туловища за 1 минуту(к).	2	Освоение техники ОРУ, упражнений в паре с партнером, упражнений около гимнастической стенки. Освоить технику акробатических элементов.	ПУЗ Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Анализ выполнения упражнений. Прием контрольных нормативов
Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед, кувырок назад. Баскетбол.	2			
Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед. Прыжки за 1 минуту на скакалке (к). Баскетбол.	2			
ОРУ. Акробатика. Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед. Поднимания туловища за 1 минуту (к).	2			Умение осуществлять контроль
			ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	

Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.	ОРУ. Сдача комбинации: кувырок вперед+ стойка на лопатках + мост +кувырок вперед. Волейбол.	2	за состоянием здоровья. Соблюдение техники безопасности.	физического развития и физических качеств. ПЗ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
	Содержание учебного материала	30			
	Практические занятия	30			
	Техника безопасности. Стойка и перемещения баскетболиста. Учебная игра. ОФП. Подтягивание.	2	Освоение основных игровых элементов. Овладеть правилами соревнований. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	ПЗ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Анализ выполнения упражнений
	Ведения, передачи, прием и ловля мяча, броска мяча в корзину. Стойка и перемещения баскетболиста. Учебная игра, подтягивание.	2	Сформировывается такие качества как: восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решения. Развитие волевых качеств,		
Ведение, передачи, прием и ловля мяча, броска мяча в корзину. Стойка, перемещения и остановка.	2				

Учебная игра.		инициативности, самостоятельности.			
Ведение, передачи, прием и ловля мяча, броска мяча в корзину. Учебная игра, подтягивание.	2	Умение выполнять игровые элементы на оценку.	ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Анализ выполнения упражнений	Прием контрольных нормативов
Ведение, передачи, прием и ловля мяча, броска мяча в корзину. Передачи и броска мяча в корзину (к).учебная игра, подтягивание.	2			Анализ выполнения упражнений	
Ведение и броска мяча в корзину с двойного шага. Ведение мяча в движении. Учебная игра.	2		ПЗ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Анализ выполнения упражнений	Прием контрольных нормативов
Ведение и броска мяча в кольцо с двойного шага. Ведение мяча в движении. Подтягивание (к). Учебная игра.	2			Анализ выполнения упражнений	
Индивидуальные действия в защите и нападении. Ведение и броска мяча с двойного шага. Учебная игра.	2				
Индивидуальные действия в защите и нападении. Ведение, передачи, прием и ловля мяча, броска мяча в корзину. Подтягивание. учебная игра.	2		ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных		

Индивидуальные действия в защите и нападении. Ведение мяча (к), передачи мяча (к). Учебная игра.	2
Ведение, передачи, броска мяча в корзину. Учебная игра.	2
Ведение и бросков мячей в кольцо с двойного шага. Подтягивание. Учебная игра.	2
Передачи и ловля мяча. Бросков мячей в кольцо со штрафной линии (к). Бросков мячей в кольцо с двойного шага (к). Учебная игра.	2
Броски мячей в корзину. Подтягивание. Учебная игра.	2
Броски мячей в корзину. Отжимания. Учебная игра.	2

Участия в соревнованиях.
Овладение спортивным мастерством. Соблюдение техники безопасности.

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

П32 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

П32 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Прием контрольных нормативов
Анализ выполнения упражнений
Прием контрольных нормативов
Анализ выполнения упражнений
Анализ выполнения упражнений

			<p>ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности , физического развития и физических качеств.</p> <p>ПЗ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	
	<p>Содержание учебного</p>	<p>34</p>		

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.	Материала				
	Практические занятия	34			
	ТБ. Стойка, перемещения, прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2	Освоение основных игровых элементов.	ПЗ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Анализ выполнения упражнений
	Передача и прием мяча двумя руками снизу, вверх. Стойка, перемещение, прием мяча двумя руками снизу. Отжимание. Учебная игра.	2	Овладеть правилами соревнований. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.		Прием контрольных нормативов
	Передача и прием мяча двумя руками снизу, вверх. Стойка, перемещение, прием мяча двумя руками снизу. Подтягивание(к). Учебная игра.	2	Сформируются такие качества как: восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности игровых и групповых взаимодействий, быстрого принятия решения.		Анализ выполнения упражнений
	Верхняя передача и прием мяча. Передача и прием мяча двумя руками снизу, вверх. Учебная игра.	2	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.		Анализ выполнения упражнений
	Техника приема мяча после подачи. Верхняя передача и прием мяча. Отжимание. Учебная игра.	2			Анализ выполнения упражнений
	Техника приема мяча после подачи. Верхняя передача и прием мяча (к).	2			Прием контрольных нормативов
	Техника нападающего удара. Техника приема мяча после подачи. Отжимание.	2			Анализ выполнения упражнений
Техника блокирования.	2		ПЗ4 Владение физическими упражнениями разной		

Техника нападающего удара. Верхняя передача в кругу над собой (к).	
Техника блокирования. Техника нападающего удара. Учебная игра. ОФП.	2
Техника выполнения подачи. Техника блокирования. Отжимание. Учебная игра.	2
Техника страховки у сетки. Техника выполнения подачи. ОФП. Учебная игра.	2
Техника выполнения подачи, страховка у сетки. Отжимание. Учебная игра.	2
Стойка, перемещения, прием мяча двумя руками снизу. Подтягивание (к).учебная игра .	2
Верхняя передача и прием мяча, техника приема мяча после подачи. Выполнение на оценку подачи (к). Учебная игра.	2
Верхняя передача и прием мяча. Выполнение на оценку подачи, прием и передачи мяча (к). Учебная игра.	2
Техника выполнения подач. Техника приема мяча после подачи. Учебная игра.	2

Участие в соревнованиях. Овладение спортивным мастерством. Соблюдение техники безопасности. Умение

функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности , физического развития и физических качеств.

ПЗ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и

Анализ выполнения упражнений
Анализ выполнения упражнений
Анализ выполнения упражнений
Прием контрольных нормативов
Прием контрольных нормативов
Анализ выполнения упражнений

	<p>Выполнение на оценку подачи, приема и передачи мяча (к). Отжимание. Учебная игра.</p>	2	<p>контролировать состояние здоровья.</p>	<p>производственной деятельностью.</p> <p>ПЗ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПЗ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной</p>	<p>Прием контрольных норм</p>
--	--	---	---	---	-------------------------------

				<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
Раздел 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	23			
	Практические занятия	23			
	Бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метания гранаты. Футбол.	2	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие дистанции, средние и длинные), высокого и низкого старта, бега 100м,	ПЗ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности,	Анализ выполнения упражнений
Бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метания гранаты. Футбол.	2				

Техника толкания ядра. Бег 100м (к). Подтягивание. Волейбол.	2	1000м и 3000м, эстафетный бег 4-100м.	профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Прием контрольных нормативов.
Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Техника толкания ядра. Прыжки в длину с места.	2	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега, метание гранаты весом 700г, толкания ядра.		Анализ выполнения упражнения.
Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Техника толкания ядра. Бег 1км (к).	2	Сдача контрольных нормативов.	ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Прием контрольных нормативов.
Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки 4*100м. прыжки в длину с разбега (к). Волейбол (футбол).	2			
Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки 4*100м. метания гранаты (к).	2			
Бег на средние дистанции, метание гранаты, прыжки в длину. Норматив 3км(к).	2			
Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки 4*100м (к). Подтягивание. Футбол.	2			
Бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метание гранаты. Футбол.	2	Участие в соревнованиях.	ПЗ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой	

Бег на короткие дистанции(к), прыжки в длину(к), метание гранаты(к). Футбол.	2	Соблюдение техники безопасности.	работоспособности.	Прием контрольных нормативов.
Сдача контрольных норм.	1			
			<p>ПЗ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПЗ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	
Практические занятия	119			
Лабораторные занятия	-			
Максимальная учебная нагрузка	119			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Материально-техническое обеспечение предмета

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для самостоятельной работы, для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал № 1 (кабинет №У220), оснащенный оборудованием:

- Скамейка гимнастическая, перекладина гимнастическая, мостик, маты гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, стойки для прыжков в высоту, баскетбольные щиты, шведская стенка и перекладина, диски, ядро, гранаты, секундомеры, сетки волейбольная, теннисная, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные;

ракетки теннисные, теннисные столы, гантели, скакалки, лыжная база (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, мази)

- Мультимедийное оборудование: ЖК LCD монитор – 1 шт., системный блок – 1 шт. (ОС Astra Linux Common Edition №А-2020-0952-ВУЗ от 14.09.2020, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); переносной комплект мультимедиа-аппаратуры (мультимедийный проектор NEC ME382U - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт. (ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip)).

С целью обеспечения выполнения обучающимися практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров, в процессе изучения учебного предмета используется **кабинет Информатика № У402.**

- Рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя.

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (компьютерные столы, персональные компьютеры, компьютерный стол преподавателя, видеоматериалы, доска учебная маркер + магнит);

- Мультимедийное оборудование: компьютер АРМ тип 1 AltaWing – 12 шт. (ОС WindowsPro 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MSOfficestd 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, графический редактор GIMP, клавиатурный тренажер RapidTyping, архиватор 7-zip); принтер лазерный SamsungML1520 – 1 шт.; переносной комплект мультимедиа-аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук SamsungNP-RC710-S02 - 1 шт. (ОС WindowsStrtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MSOfficestd 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip)).

Учебная аудитория для самостоятельной подготовки студентов № У403.

- Рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя.

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (стенды, схемы, плакаты)

- Мультимедийное оборудование: компьютер в сборе ITPBusiness – 8

шт. (ОС Astra Linux Common Edition №А-2020-0952-ВУЗ от 14.09.2020, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор NEC ME382U - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт., ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip).

Читальный зал библиотеки с выходом в сеть Интернет.

Материально – техническое обеспечение:

Столы, стулья на 80 посадочных мест

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (стенды, схемы, плакаты).

- Мультимедийное оборудование: компьютер в сборе – 10 шт. (ОС CalculateLinuxDesktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук SamsungNP-RC710-S02 - 1 шт., ОС WindowsStrtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MSOfficestd 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip).

Учебно-методическое обеспечение: учебно-методический комплекс учебного предмета Физическая культура, включающий рабочую программу предмета, календарно-тематический план, методические рекомендации для преподавателей по общим вопросам преподавания, методические рекомендации для студентов по изучению предмета, методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся, методические рекомендации по выполнению практических занятий, фонд оценочных средств учебного предмета.

4.2. Общие требования к реализации образовательного процесса

Реализация программы предполагает использование традиционных, активных и интерактивных форм обучения на учебных занятиях в сочетании с внеаудиторной работой обучающегося.

Синхронное взаимодействие обучающегося с преподавателем может осуществляться с помощью чата, созданного по предмету на платформе «Moodle».

Асинхронное обучение осуществляется в виде самостоятельной работы и контроля за самостоятельной работой по учебному предмету.

4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательного процесса в соответствии с ФГОС СОО обеспечена квалифицированными педагогическими кадрами, профессиональный уровень которых соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, владеющими основными компетенциями, необходимыми для обеспечения реализации требований Стандарта и успешного достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Непрерывность профессионального развития педагогических работников организации обеспечивается освоением ими дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

4.4. Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по предмету лиц, относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в техникуме предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания техникума и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении среднепрофессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, с учетом особых потребностей, обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

4.5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва : КноРус, 2018. – 181 с. <https://book.ru/book/919382>
2. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. <https://book.ru/book/926242>

Дополнительные источники:

1. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире: сборник статей / Ериков В.М. — Москва: Русайнс, 2019. — 240 с. <https://book.ru/book/933840>
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая

культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. – 299 с. <https://book.ru/book/931237>

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Компьютерная информационно-правовая система «Консультант Плюс»

Профессиональная справочная система «Техэксперт»

Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов <https://fgos.ru/>

Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>

WebofScienceCoreCollection политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://www.webofscience.com>

Полнотекстовый архив «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НЭИКОН) <https://neicon.ru/>

Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>

Электронные полнотекстовые ресурсы научной библиотеки

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Адрес в сети Интернет
<p>Электронная библиотечная система «Лань» Контракт № 280 от 18.03.2022 Коллекция «Ветеринария и сельское хозяйство», «Технология пищевых производств», «Инженерно-технические науки», «Информатика», «Лесное хозяйство и лесоинженерное дело», «Математика», «Пищевые технологии», «Сельское хозяйство», «Техника, технологии и информатика»,</p>	<p>С 18.03.2022 до 18.03.2023</p>	<p>http://e.lanbook.com/</p>

<p>«Химия» - издательство Лань ЭБС Лань. Подключены все журналы. Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по индивидуальным логинам и паролям без ограничения числа пользователей</p>		
<p>Электронно- библиотечная система «Росметод». Контракт № 64/2022 от 18.03.2022. Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по индивидуальным логинам и паролям без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 18.03.2022 до 18.03.2023</p>	<p>https://rosmetod.ru</p>
<p>Электронно- библиотечная система «Юрайт». Контракт №1/22 от 18.03.2022. Предоставлен доступ к коллекции СПО. Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по индивидуальным логинам и паролям без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 18.03.2022 по 18.03.2023</p>	<p>urait.ru</p>
<p>Электронно- библиотечная система «AgriLib», ФГБОУ ВО РГАЗУ. Подключен весь массив. Доступ по индивидуальным логинам и паролям без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 18.03.2022 по 18.03.2023</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/</p>

<p>Электронная библиотечная система «BOOK.RU» Контракт № 22/22 от 29.04.2022 Подключена базовая коллекция. Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по общему логину/пароллю без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 29.04.2022 до 28.04.2023</p>	<p>http://www.book.ru/</p>
<p>Электронно-библиотечная система «IPR SMART» Контракт № 8915/22 от 28.03.2022 Подключена Базовая версия «Премиум», которая представляет собой электронную библиотеку полнотекстовых изданий (более 25 000) и журналов (более 6 000 номеров). Доступ по IP-адресам университета, с личных компьютеров по общему логину/пароллю без ограничения числа пользователей</p>	<p>С 28.03.2022 до 28.03.2023</p>	<p>https://www.iprbookshop.ru</p>
<p>ИС «Единое окно» Бесплатный, свободный, неограниченный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для общего и профессионального образования.</p>	<p>Срок действия неограничен</p>	<p>http://window.edu.ru.</p>

Доступ к полнотекстовым документам, учебно-методическим пособиям, авторами которых являются сотрудники Брянского ГАУ и его филиалов. Доступ по кодовому слову без привязки к IP-адресу и без ограничения числа пользователей	бессрочный	www.bgsha.com
--	------------	--

Периодическая печать:

Наименование журнала	Годы подписки (или выпуска)	Место нахождения
Вестник спортивной науки	2016-2019	http://www.iprbookshop.ru/98247.html
Автономия личности №1	2010-2019	http://www.iprbookshop.ru/101648.html
Автономия личности №4	2010-2019	http://www.iprbookshop.ru/97039.html
Наука 2020	2012-2019	http://www.iprbookshop.ru/97079.html
Автономия личности №2	2010-2019	http://www.iprbookshop.ru/101649.html

Интернет-ресурсы

1. <http://fizkulturnica.ru/> (ЗОЖ – здоровый образ жизни)
2. <https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№п/ п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменение/дополнения	Дата, № протокола ЦМК	Подпись председ ателя ЦМК