

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

\_\_\_\_\_ Н.Ю. Кожухова

11. 05. 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности**

**35.02.06 Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции  
(базовая подготовка)**

Брянская область  
2022

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, приказ Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (приказ Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2021 г. № 444). Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 24 с. ISBN 978-5-4468-2598-1, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной 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 371 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Брянский государственный аграрный университет»

Разработчик:

**Будейкина Е.М.** – преподаватель факультета среднего профессионального образования

Рекомендована цикловой методической комиссией факультета среднего профессионального образования

Протокол заседания № 6 от 29.04.2022 года

Председатель \_\_\_\_\_ А.В. Суделовская

## Содержание

1. Результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование
4. Условия реализации программы учебного предмета

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

### **личностных:**

**ЛР1** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

**ЛР2** сформированность 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;

**ЛР3** потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

**ЛР4** приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

**ЛР5** формирование 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;

**ЛР6** готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

**ЛР7** способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

**ЛР8** способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

**ЛР9** формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**ЛР10** принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**ЛР11** умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**ЛР12** патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

**ЛР13** готовность к служению Отечеству, его защите;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

**ЛР14** способность 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 осязательного 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;

**КУУДЗ** способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному психологу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса.

предметных:

**ПУ1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**ПУ2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**ПУ3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**ПУ4** 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 методики 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 последующимпадением 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.

### **Темы индивидуальных проектов, докладов:**

- 1) Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов 20 века.
- 2) Олимпийские игры: история, география.
- 3) Пример мужества: параолимпийские игры.
- 4) Влияние физических упражнений на здоровье человека.
- 5) Развитие волейбола в СССР и России.
- 6) Феномен подросткового фанатизма – волейбольные фанаты.
- 7) Физиолого – гигиенические факторы как условия сохранения и укрепления здоровья человека.
- 8) Спорт как альтернатива вредным привычкам.
- 9) Влияние физических нагрузок и полноценного питания на организм человека.
- 10) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 11) ЛФК, как средство профилактики заболеваний и восстановления.
- 12) Влияние занятий физическими упражнениями в зрелом и пожилом возрасте.
- 13) Влияние спорта на студенческую жизнь.
- 14) Роль физической культуры в формировании личности.
- 15) Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 16) Олимпийские игры в древности.
- 17) Оздоровительный бег.
- 18) Разминка на уроке физической культуры, зачем она нужна?
- 19) Влияние физических упражнений на организм человека.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Профиль профессионального образования - естественнонаучный</b>
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения</b>	<b>Специальность 35.02.05</b>
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
<b>Итого</b>	<b>119</b>
Внеаудиторная самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
<b>Всего</b>	<b>119</b>

## Тематическое планирование

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО – ППССЗ по специальности: *35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции* 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; промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

№ 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>			
	<i>Практические занятия</i>	<b>22</b>			
	1. Введение. Инструктаж по мерам безопасности для студентов по предмету «Физическая культура».	2	<p>Умение преодолевать контрольные испытания.</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие дистанции, средние и длинные), высокого и низкого старта, бег 100м, 1000м и 3000м.</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега и с места, метание гранаты весом</p>	<p>ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПУ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	Анализ
	2. Техника низкого и высокого старта, техника прыжка в длину с разбега, техника метания гранаты. Волейбол.	2			Анализ выполнения упражнений
	3. Техника низкого и высокого старта, техника прыжка в длину с разбега, техника метания гранаты. Волейбол.	2			Анализ выполнения упражнений
4. Техника низкого и высокого старта, техника прыжка в длину с разбега, техника метания гранаты. Волейбол.	2	Анализ выполнения упражнений			
				Прием контрольных	

	5. Бег 100м(к), метание гранаты (к), прыжки в длину с разбега (к).	2	700г. Сдача контрольных нормативов.	ПУ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  ПУ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	нормативов. Анализ выполнения упражнений  Прием контрольных нормативов.  Прием контрольных нормативов. Анализ выполнения упражнений  Прием контрольных нормативов. Анализ выполнения упражнений  Прием контрольных нормативов
	6. Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места (к), метание гранаты. Футбол .	2			
	7. Техника бега на средние дистанции. Сдача норматива -1км(к). техника прыжка в длину с разбега.	2			
	8 .Техника прыжка в высоту с разбега. Подтягивание(к). Кроссовая подготовка. Волейбол.	2			
	9. Техника высокого старта. Норматив (к)-3км. Волейбол .	2			
	10. Техника прыжка в высоту с разбега. Прыжка в длину с места. Волейбол (футбол).	2			
	11. Прыжки в высоту на результат (к). волейбол.	2			
			Овладение спортивным мастерством. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Соблюдение техники безопасности.		Анализ выполнения упражнений  Прием контрольных нормативов. Анализ выполнения упражнений
Раздел 2.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>			
	<i>Практические занятия</i>	<b>10</b>			

Гимнастика.	12. 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.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Соблюдение техники безопасности.	ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Анализ выполнения упражнений. Прием контрольных нормативов
	13.Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед, кувырок назад. Баскетбол.	2			
	14. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед. Прыжки за 1 минуту на скакалке (к). Баскетбол.	2			
	15. ОРУ. Акробатика. Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед. Поднимания туловища за 1 минуту (к).	2			
	16. ОРУ. Сдача комбинации: кувырок вперед+ стойка на лопатках + мост +кувырок вперед. Волейбол.	2			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>			
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.	<i>Практические занятия</i>	<b>30</b>			
	17. 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. Сформируются такие качества как: восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решения.	ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Анализ выполнения упражнений
	18 .Ведения, передачи, прием и ловля мяча, броска мяча в корзину. Стойка и перемещения баскетболиста. Учебная игра, подтягивание.	2			
	19. Ведение, передачи, прием и ловля мяча, броска мяча в корзину. Стойка, перемещения и остановка. Учебная игра.	2			
		ПУ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. ПУ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.			

20. Ведение, передачи, прием и ловля мяча, броска мяча в корзину. Учебная игра, подтягивание.	2	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять игровые элементы на оценку.	работоспособности , физического развития и физических качеств.	Анализ выполнения упражнений	
21. Ведение, передачи, прием и ловля мяча, броска мяча в корзину. Передачи и броска мяча в корзину (к).учебная игра, подтягивание.	2			ПУ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Прием контрольных нормативов
22. Ведение и броска мяча в корзину с двойного шага. Ведение мяча в движении. Учебная игра.	2			ПУ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности , физического развития и физических качеств.	Анализ выполнения упражнений
23. Ведение и броска мяча в кольцо с двойного шага. Ведение мяча в движении. Подтягивание (к). Учебная игра.	2			ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Прием контрольных нормативов
24. Индивидуальные действия в защите и нападении. Ведение и броска мяча с двойного шага. Учебная игра.	2			ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Анализ выполнения упражнений
25 Индивидуальные действия в защите и нападении. Ведение, передачи, прием и ловля мяча, броска мяча в корзину. Подтягивание . учебная игра.	2				
26. Индивидуальные действия в защите и нападении. Ведение мяча (к), передачи мяча (к). Учебная игра.	2				Прием контрольных нормативов
27. Ведение, передачи, броска мяча в корзину. Учебная игра.	2				Анализ выполнения упражнений
28. Ведение и бросков мячей в кольцо с двойного шага. Подтягивание. Учебная игра.	2				
29. Передачи и ловля мяча. Бросков мячей в кольцо со штрафной линии (к). Бросков мячей в кольцо с двойного шага (к).	2		ПУ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Прием контрольных нормативов	

	Учебная игра.				Анализ выполнения упражнений
	30. Броски мячей в корзину. Подтягивание. Учебная игра.	2			
	31. Броски мячей в корзину. Отжимания. Учебная игра.	2	Участия в соревнованиях. Овладение спортивным мастерством. Соблюдение техники безопасности.		Анализ выполнения упражнений
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>			
	<i>Практические занятия</i>	<b>34</b>			
	32 ТБ. Стойка, перемещения, прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2	Освоение основных игровых элементов.	ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Анализ выполнения упражнений
	33 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.		
	34 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.	ПУ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Прием контрольных нормативов
	35 Верхняя передача и прием мяча. Передача и прием мяча двумя руками снизу, вверх. Учебная игра.	2			Анализ выполнения упражнений
	36 Техника приема мяча после подачи. Верхняя передача и прием мяча. Отжимание. Учебная игра.	2	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	ПУ4 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
	37 Техника приема мяча после подачи. Верхняя передача и прием мяча (к).	2			Прием контрольных нормативов
	38 Техника нападающего удара. Техника приема мяча после подачи. Отжимание.	2		ПУ3 владение основными способами	Анализ выполнения упражнений

	39 Техника блокирования. Техника нападающего удара. Верхняя передача в кругу над собой (к).	2		самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Анализ выполнения упражнений
	40 Техника блокирования. Техника нападающего удара. Учебная игра. ОФП.	2		ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Анализ выполнения упражнений
	41 Техника выполнения подачи. Техника блокирования. Отжимание. Учебная игра.	2			Анализ выполнения упражнений
	42 Техника страховки у сетки. Техника выполнения подачи. ОФП. Учебная игра.	2			
	43 Техника выполнения подачи, страховка у сетки. Отжимание. Учебная игра.	2		ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Прием контрольных нормативов
	44 Стойка, перемещения, прием мяча двумя руками снизу. Подтягивание (к). учебная игра.	2			Прием контрольных нормативов
	45 Верхняя передача и прием мяча, техника приема мяча после подачи. Выполнение на оценку подачи (к). Учебная игра.	2		ПУ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
	46 Верхняя передача и прием мяча. Выполнение на оценку подачи, прием и передачи мяча (к). Учебная игра.	2			Анализ выполнения упражнений
	47 Техника выполнения подач. Техника приема мяча после подачи. Учебная игра.	2		ПУ4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Прием контрольных норм
	48 Выполнение на оценку подачи, приема и передачи мяча (к). Отжимание. Учебная игра.	2	Участие в соревнованиях. Овладение спортивным мастерством. Соблюдение техники безопасности. Умение контролировать состояние здоровья.	ПУ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>23</b>			
Раздел 5. Легкая атлетика.	<i>Практические занятия</i>	23			

Кроссовая подготовка.	49. 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, 1000м и 3000м, эстафетный бег 4-100м.  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега, метание гранаты весом 700г, толкания ядра.  Сдача контрольных нормативов.	ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Анализ выполнения упражнений	
	50. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метания гранаты. Футбол.	2			Прием контрольных нормативов.	
	51. Техника толкания ядра. Бег 100м (к). Подтягивание. Волейбол.	2			Анализ выполнения упражнения.	
	52. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Техника толкания ядра. Прыжки в длину с места.	2			Прием контрольных нормативов.	
	53. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Техника толкания ядра. Бег 1км (к).	2				
	54. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки 4*100м. прыжки в длину с разбега (к). Волейбол (футбол).	2				
	55. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки 4*100м. метания гранаты (к).	2				
	56. Бег на средние дистанции, метание гранаты, прыжки в длину. Норматив 3км(к).	2			ПУ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности , физического развития и физических качеств.	Прием контрольных нормативов.
	57. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки 4*100м (к). Подтягивание. Футбол.	2				
	58. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метание гранаты. Футбол .	2				
59. Бег на короткие дистанции(к), прыжки в длину(к), метание гранаты(к). Футбол.	2					
60. Сдача контрольных норм.	1	Участие в соревнованиях. Соблюдение техники безопасности.	ПУ2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактике предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Анализ выполнения упражнения.		
				Прием контрольных нормативов.		

**Максимальная учебная нагрузка – 119 часов**

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия:

Спортзал № 1, № 2,

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Площадка и оборудование для игр в баскетбол, футзал, волейбол. 6 шведских стенок, 60 пар лыж.

Спортзал № 2, настольный теннис, дартс, волейбол

### **4.2 Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - М. : КноРус, 2016
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для НПО и СПО - М.: Академия, 2017
3. Физическая культура: учеб. для СПО. - 17-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учеб. для НПО и СПО / А. А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2015.
2. Будейкина Е.М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО: Учебно-методическое пособие для проведения занятий со студентами СПО / Е.М. Будейкина. Брянск: Издательство Брянского ГАУ, 2018. – 28 с.

#### **Интернет-ресурсы**

1. alleng.ru
2. nashol.com
3. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 07.08.2020).
4. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение:

дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> (дата обращения: 07.08.2020).

5. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 07.08.2020).