

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ**

**РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД**

**«Сельскохозяйственный колледж им. Ш.И. Шихсаидова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 10 Физическая культура**

**(базовый уровень)**

**по специальности 36.02.02 Зоотехния**

**Буйнакск 2023 г.**

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 36.02.02 Зоотехния базового уровня подготовки.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| РАССМОТРЕНО:на заседании ПЦКпротокол № 1 от 28.08.2023 г.Председатель \_\_\_\_\_ /Хизриева Н/ |  |  УТВЕРЖДАЮ: Директор Сельскохозяйственного колледжа им. Ш.И.Шихсаидова Аташев Р.С. 29.08.2023 г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Организация-разработчик:**

ГБПОУ РД «Сельскохозяйственный колледж им. Ш.И. Шихсаидова»

**Разработчики:**

Мурадов М. – ГБПОУ РД «Сельскохозяйственный колледж им. Ш.И. Шихсаидова»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **14** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.09 «Физическая культура»**

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.02.02 Зоотехния.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения общеобразовательной 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 и ПК :

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| **ОК 02.** Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**а) базовые логические действия:-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем**б) базовые исследовательские действия:**-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;уметь интегрировать знания из разных предметных областей;-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;-способность их использования в познавательнойи социальной практике | -уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| **ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;**Овладение универсальными коммуникативными****действиями:****б) совместная деятельность:**-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:****г) принятие себя и других людей:**-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;-признавать свое право и право других людей на ошибки;-развивать способность понимать мир с позициидругого человека. | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| **ОК 06** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | **В части трудового воспитания:**-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;-интерес к различным сферам профессиональной деятельности; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | -готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;**В части физического воспитания:**- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;**Овладение универсальными регулятивными действиями:****а) самоорганизация:**- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;- давать оценку новым ситуациям;- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. |  - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально- прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты,выносливости, гибкости и ловкости |
| ПК 1.3. Проводить инструктирование работников по выполнению выданных производственных заданий | **Умения:**проводить инструктаж с учетом особенностей и уровня профессиональной подготовки работников и степени сложности задач. | **Знания:**приемы, методы, подходы, алгоритмы выполнения производственных заданий |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **72** |
| **в т. ч.** |  |
| **Основное содержание** | **72** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 72 |
| Профессионально-ориентированное содержание |  |
| **Промежуточная аттестация****(дифференцированный зачет)** | **диф. зачет** |

**2.2.Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально- ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | **4** |  |
| **Основное содержание** | **4** |  |
| Тема 1.1Современное состояние физической культуры и спорта  | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 02,ОК 04,ОК 06,ОК 08 |
| 2 |
| 1.Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии. | *1* |
| 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. | *1* |
| Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 02,ОК 04,ОК 06,ОК 08 |
| 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.
 | 1 |
| 2. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.  | *1* |
| **Раздел 2** | **Гимнастика (ППФП)** | **8** |  |
| **Основное содержание** | **8** |  |
| Тема 2.7 Основная гимнастика | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 02,ОК 04,ОК 06,ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| ПЗ №1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комплекс Общеразвивающих упражнений | 4 |
| ПЗ №2. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | *4* |
| **Раздел 3** | **Спортивные игры** | **12** |  |
| **Основное содержание** | **12** |  |
| Тема 2.1 Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 02,ОК 04,ОК 06,ОК 08 |
| **Практические занятия** | 6 |
| ПЗ №3-4. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | *2* |
| ПЗ №5. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | *2* |
| ПЗ №6. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | *2* |
| Тема 2.2 Волейбол | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 02,ОК 04,ОК 06,ОК 08 |
| **Практические занятия** | 6 |
| ПЗ №7.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением иперекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | *2* |
| ПЗ №8. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | *2* |
| ПЗ №9. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | *2* |
| **Раздел 4**  | **Лыжи** | **8** |  |
| **Основное содержание** | **8** |  |
| Тема 4.1. Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| **Практические занятия** | 10 |  |
| ПЗ №10. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом | *2* | ОК 02,ОК 04,ОК 06,ОК 08 |
| ПЗ №11. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом | *2* |
| ПЗ №12. Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой» | *2* |
| ПЗ №13. Передвижение на лыжах бесшажным шагом | *2* |
| **Раздел 5** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  | **10** |  |
| **Профессионально-ориентированное содержание** | **10** |  |
| Тема 5.1.Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| 1. 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.
 | *2* | ОК 02,ОК 04,ОК 06,ОК 08ПК 1.3. |
| 1. 2.Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.
 | *2* |
| Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка  | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| 1. 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки
 | *2* | ОК 02,ОК 04,ОК 06,ОК 08ПК 1.3. |
| 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. | *2* |
| 3. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. | *2* |  |
| **Раздел 6** | **Плавание** | **12** |  |
| Тема 6.1. Плавание | **Основное содержание** | **12** |  |
| **Содержание учебного материала** | **12** |  |
| **Практические занятия** | 12 |  |
| ПЗ №14-15. Освоение и совершенствование техники спортивных способовплавания (кроль на груди, на спине; брасс) | *2* | ОК 02,ОК 04,ОК 06,ОК 08 |
| ПЗ №16. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов | *2* |
| ПЗ №17. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировкиутопающего | *4* |
| ПЗ №18-19. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | *4* |
| **Раздел 7.** | **Лёгкая атлетика** | **18** |  |
| **Основное содержание** | **18** |  |
| Тема 7.1.Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **18** |  |
| **Практические занятия** | 18 |  |
| ПЗ №20. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бегавысокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | *2* | ОК 02,ОК 04,ОК 06,ОК 08 |
| ПЗ №21-22.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинныедистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | *4* |
| ПЗ №23. Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | *4* |
| ПЗ №24. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | *2* |
| ПЗ №25. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | *2* |
| ПЗ №26. Выполнение нормативов | *4* |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | диф. зачет |  |
| **Всего:** | **72** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

- плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные печатные источники:**

1. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. – 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023 г. - 271, [1] c.: ил.

**Дополнительные источники:**

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Минпросвещения РФ от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 N 732).

**Интернет-ресурсы:**

1. www.minstm.gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

 4. <https://www.gto.ru/> (Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО).

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. | - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;- защита реферата;- фронтальный опрос;- контрольное тестирование;- составление комплекса упражнений;- оценивание практической работы;- тестирование;- демонстрация комплекса ОРУ;- сдача контрольных нормативов;- сдача контрольных нормативов;-сдача нормативов ГТО;- выполнение упражнений на дифференцированном зачете. |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| ПК 1.3. Проводить инструктирование работников по выполнению выданных производственных заданий | - кейс-задача (с учетом профессиональной направленности). |