

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

**ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ ПГТУ «ПОЛИТЕХНИК»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Е.Ю. Кузнецов

« 29 » 04 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 5

« 28 » 04 2022 г.

Председатель ПЦК  /Савина Т.А./

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21.07.2015г.), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №2/16-з от 28.06.2016г.) для специальности. 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Разработчик:

Быков Е.И., преподаватель Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)

Скоробогатова А.А., заместитель директора по УВР, преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внешний)

Т.В. Комлева, руководитель физического воспитания ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский строительный техникум».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство, входит в цикл общеобразовательной подготовки и реализуется в 1 (зачет) и 2 семестрах (дифференцированный зачет).

Основой содержания учебной дисциплины Физическая культура являются двигательная деятельность обучающихся, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Обучающиеся формируют основные правила здорового образа жизни, прививают потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Содержание дисциплины включает изучение следующих разделов:

1. Легкая атлетика.
2. Волейбол.
3. Лыжная подготовка.
4. Гимнастика.
5. Футбол.
6. Легкая атлетика.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 175 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 117 часов, самостоятельная работа 58 часов.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Форма промежуточной аттестации – зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр).

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

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

Содержание программы БД.07 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление психического и физического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.07 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **личностных:**

- Л1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2. 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;
- Л3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л5. 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

Л6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9. 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;

Л10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13. готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметных:**

М1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4. 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;

М5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6. 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;

#### **предметных:**

- П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной деятельности   | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем учебной деятельности</b>                                    | <b>175</b>    |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>117</b>    |
| в том числе:   | -             |
| Лекционные занятия   | 2             |
| лабораторные занятия (не предусмотрено)                              | -             |
| практические занятия   | 115           |
| контрольные работы (не предусмотрено)                                | -             |
| курсовая работа (проект)   |               |
| Самостоятельная работа   | 58            |
| Консультации   | -             |
| Промежуточная аттестация   | -             |
| Итоговая форма контроля- дифференцированный зачет                    |               |



### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся        |   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2  |   | 3           | 4                |
| Раздел 1. Легкая атлетика  |  |   | 26          |                  |
| Тема 1.1. Техника безопасности.  | Содержание учебного материала  |   | 2           | 2                |
|  | 1  | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. |             |                  |
|  | Практические занятия   |   |             |                  |
| Тема 1.2.Короткие дистанции.   | 1  | Обучение и совершенствование низкого старта и стартового разгона. Скоростно - силовая подготовка.   | 4           |                  |
|  | 2  | Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.  |             |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |   | 2           |                  |
|  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.     |   |             |                  |
| Тема 1.3. Средние дистанции.   |  |   |             |                  |
|  | Практические занятия   |   | 8           |                  |
|  | 1  | Высокий старт и бег по дистанции. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.  |             |                  |
|  | 2  | Общеразвивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости.  |             |                  |
|  | 3  | Бег 400 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.  |             |                  |
|  | 4  | Бег 1000 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики  |             |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |   | 2           |                  |
| Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости. |  |   |             |                  |
| Тема 1.4.Длинные дистанции.  |  |   |             |                  |
|  | Практические занятия   |   | 6           |                  |
|  | 1  | Техника бега на длинные дистанции, развитие выносливости.   |             |                  |
|  | 2  | Совершенствование бега по дистанции.  |             |                  |
|  | 3  | Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет.  |             |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   |   |             |                  |
|  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие выносливости. |   | 2           |                  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся |  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|--|-------------|------------------|
| 1  | 2   |  | 3           | 4                |
| Раздел 2. Волейбол   |   |  | 40          |                  |
| Тема 2.1.<br>Стойки и перемещения.   |   |  |             |                  |
|  | Практические занятия  |  | 8           |                  |
|  | 1   | Обучение и совершенствование стоек и перемещений.      |             |                  |
|  | 2   | Развитие общей скоростной выносливости.                |             |                  |
|  | 3   | Развитие скоростно-силовых способностей.               |             |                  |
|  | 4   | Контроль за стойками и перемещениями во время игры.    |             |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |  | 6           |                  |
| Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-силовых упражнений |   |  |             |                  |
| Тема 2.2.<br>Нижняя и верхняя передача.  |   |  |             |                  |
|  | Практические занятия  |  | 8           |                  |
|  | 1   | Обучение нижней передачи мяча.                         |             |                  |
|  | 2   | Обучение верхней передачи мяча.                        |             |                  |
|  | 3   | Совершенствование нижней и верхней передачи мяча.      |             |                  |
|  | 4   | Учебная игра в волейбол-контроль                       |             |                  |
|  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-координационных упражнений          |  | 6           |                  |
| Тема 2.3. Поддача мяча.  |   |  |             |                  |
|  | Практические занятия  |  | 6           |                  |
|  | 1   | Обучение и совершенствование нижней подаче мяча.       |             |                  |
|  | 2   | Обучение и совершенствование верхней подачи мяча.      |             |                  |
|  | 3   | Учебная игра, приемы передачи и подачи мяча, контроль. |             |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |  | 6           |                  |
|  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-координационных упражнений          |  |             |                  |
| Раздел 3. Лыжная подготовка  |   |  | 34          |                  |
| Тема 3.1. Техника безопасности.  | Содержание учебного материала   |  |             |                  |
|  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  |  | -           |                  |
| Тема 3.2. Классический ход.  |   |  | 14          |                  |
|  | Практические занятия  |  |             |                  |

| Наименование разделов и тем          | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся |   | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------|---|---|-------------|------------------|
| 1                                    | 2   |   | 3           | 4                |
|                                      | 1   | Краткие сведения о виде спорта. Подбор инвентаря. Смазка лыж.           |             |                  |
|                                      | 2   | Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом.            |             |                  |
|                                      | 3   | Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом.   |             |                  |
|                                      | 4   | Обучение попеременного двухшажного хода.                                |             |                  |
|                                      | 5   | Совершенствование попеременного двухшажного хода.                       |             |                  |
|                                      | 6   | Обучение технике одновременного хода (стартовый вариант).               |             |                  |
|                                      | 7   | Совершенствование техники одновременного хода (стартовый вариант).      |             |                  |
|                                      | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 6           |                  |
|                                      | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание выносливости.                                  |   |             |                  |
| Тема 3.3. Коньковый ход.             |   |   |             |                  |
|                                      | Практические занятия  |   | 10          |                  |
|                                      | 1   | Техника одновременного конькового хода.                                 |             |                  |
|                                      | 2   | Совершенствование одновременного конькового хода.                       |             |                  |
|                                      | 3   | Одновременный коньковый ход – зачет.                                    |             |                  |
|                                      | 4   | Техника попеременного конькового хода.                                  |             |                  |
|                                      | 5   | Совершенствование техники попеременного конькового хода.                |             |                  |
|                                      | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 4           |                  |
|                                      | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание выносливости.                                  |   |             |                  |
| Раздел 4. Гимнастика                 |   |   | 24          |                  |
| Тема 4.1. Акробатика                 | Практические занятия  |   |             |                  |
|                                      | 1   | Краткие сведения о виде спорта. Акробатические упражнения – комбинация. | 6           |                  |
|                                      | 2   | Совершенствование акробатических упражнений.                            |             |                  |
|                                      | 3   | Акробатические упражнения - зачет.                                      |             |                  |
|                                      | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 6           |                  |
|                                      | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости.                                      |   |             |                  |
| Тема 4.2. Опорный прыжок согнув ноги | Практические занятия  |   |             |                  |
|                                      | 1   | Подводящие упражнения   | 6           |                  |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся |   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   |   | 3           | 4                |
|   | 2   | Обучение прыжку согнув ноги   |             |                  |
|   | 3   | Совершенствование прыжка согнув ноги через коня                     |             |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 6           |                  |
|   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание гибкости.                                      |   |             |                  |
| Раздел 5. Футбол  |   |   | 26          |                  |
| Тема 5.1. Стойки и перемещения  | Практические занятия  |   |             |                  |
|   | 1   | Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.    | 4           |                  |
|   | 2   | Совершенствование стоек и перемещений.                              |             |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 2           |                  |
| Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости |   |   |             |                  |
| Тема 5.2. Передачи мяча.  |   |   | 8           |                  |
|   | Практические занятия  |   |             |                  |
|   | 1   | Обучение передачи мяча внутренней и наружной частью стопы.          |             |                  |
|   | 2   | Обучение передачи мяча наружной частью стопы.                       |             |                  |
|   | 3   | Совершенствование передачи мяча внутренней и наружной частью стопы. |             |                  |
|   | 4   | Совершенствование остановки и передачи мяча в парах.                |             |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 2           |                  |
| Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости |   |   |             |                  |
| Тема 5.3. Ведение мяча и удары по воротам.                              | Практические занятия  |   |             |                  |
|   | 1   | Обучение ударам по воротам внутренней частью стопы.                 | 8           |                  |
|   | 2   | Совершенствование ударам по воротам внутренней частью стопы.        |             |                  |
|   | 3   | Обучение ударам по воротам наружной частью стопы.                   |             |                  |
|   | 4   | Совершенствование ударам по воротам наружной частью стопы.          |             |                  |
| Самостоятельная работа обучающихся                                      |   |   |             |                  |
|   | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание ловкости.                                      |   | 2           |                  |
| Раздел 6. Легкая атлетика   |   |   | 23          |                  |
| Тема 6.1. Короткие дистанции  | Практические занятия  |   | 4           |                  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся |   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   |   | 3           | 4                |
|  | 1   | Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. |             |                  |
|  | 2   | Бег 100 м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.                  |             |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 2           |                  |
|  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание скорости                                       |   |             |                  |
| Тема 6.2.<br>Средние дистанции.  | Практические занятия  |   | 6           |                  |
|  | 1   | Развитие выносливости. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.       |             |                  |
|  | 2   | Бег 400м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.                   |             |                  |
|  | 3   | Бег 800м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.                   |             |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 2           |                  |
| Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание скоростной выносливости |   |   |             |                  |
| Тема 6.3.<br>Длинные дистанции.  | Практические занятия  |   | 6           |                  |
|  | 1   | Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.                           |             |                  |
|  | 2   | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                                |             |                  |
|  | 3   | Общая физическая подготовка. Бег 3000 м – зачет.                                    | 1           |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  |   | 2           |                  |
|  | Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Воспитание выносливости                                   |   |             |                  |
|  | ВСЕГО   |   | 175         |                  |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

#### **Спортивный комплекс: спортивный зал**

Мультимедийное оборудование: компьютер - 1 шт. (процессор IntelPentium E2140/512Mb/ 160Gb/CR/DVD+RW), монитор LCDSamsung 19), мультимедийный проектор Mitsubishi SL 2V, музыкальный центр HousB – 1 шт., выносные колонки, микрофон, магнитофон HousB- 1 шт., флеш-накопитель с записями комплексов упражнений.

Программное обеспечение: Microsoft Access (лицензия №IM123460); Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711); Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460); Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460); Агент Dr.Web (лицензия № QS34-NC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2023\_CB\_3 от 29.12.2022г).

Средства обучения: шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волейбольные - 10 шт.; мячи для мини-футбола – 10шт, маты гимнастические 14 шт.; конь гимнастический переменной высоты – 1 шт.; мостик гимнастический подпружиненный – 1 шт.; стол теннисный 3 шт.; велотренажер – 1 шт.; козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.; волейбольная сетка – 1 шт., ракетка для настольного тенниса - 2 шт.,ракетка для бадминтона- 2 шт., мячи для настольного тенниса - 3 шт, щиты, кольца баскетбольные, ворота ,сетки, оборудование для силовых упражнений: штанга – 2 шт., гири – 6 шт.. гантели- 8 шт., блины – 23 шт., оборудование для занятий аэробикой: скакалки - 25 шт., гимнастические коврики - 25 шт., гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры, лыжная база с лыжехранилищем, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, лыжный инвентарь – 27 компл. (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази).

424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 31

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Средства обучения: футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт., указатели дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта, оборудованные площадки для пляжного волейбола – 2 шт., площадка с элементами полосы препятствий.

424029, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Карла Маркса, д. 1076

### **Стрелковый тир**

Мультимедийное оборудование: компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. Блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

Средства обучения: стрелковый электр. тренажер «Скатт-профес» – 2 шт., электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР - 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5мм пневм. Мод. 312 – 1 шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат МЛГ – 1 шт., винтовка пневмат. «Файн-602» - 1 шт., винтовка спортивная WALTERLG300 дерев. ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ – 46 – 1 шт., пистолет пневмат ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт.

424000, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, площадь Ленина, дом 3

### **Тренажерный зал общефизической подготовки**

Средства обучения: монокулятор 7\*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрит ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Эл-лур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., тренажер наutilus груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тренажер пер пов бед – 1 шт., тренажер стан д/жим – 1 шт., тренажер икроножст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

## **4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины**

Основная и дополнительная литература

| № п/п                      | Список используемой литературы (печатные издания, электронные издания за последние 5 лет)                                 | Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС |
|----------------------------|---|---|
| <b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> |   |   |
| 1.                         | <b>Андрюхина, Т. В.</b> Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : | Электронный ресурс  |

|                                  |  |                    |
|----------------------------------|--|--------------------|
|                                  | учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/2040885">https://znanium.com/catalog/product/2040885</a>  |                    |
| 2                                | <b>Филиппова, Ю. С.</b> Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1905554">https://znanium.com/catalog/product/1905554</a> (дата обращения: 28.08.2023). – Режим доступа: по подписке. | Электронный ресурс |
| <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> |  |                    |
| <b>Учебники, учебные пособия</b> |  |                    |
| 1                                | <b>Матвеев, А.П.</b> Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А.П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/2090605">https://znanium.com/catalog/product/2090605</a> (дата обращения: 14.09.2023).  | Электронный ресурс |
| 2                                | <b>Лях, В.И.</b> Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В.И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - М.: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/2089967">https://znanium.com/catalog/product/2089967</a> (дата обращения: 14.09.2023).  | Электронный ресурс |



## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр).

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Форма текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

| №   | Наименование темы (раздела)     | Результаты обучения по дисциплине | Формы контроля  |
|-----|---------------------------------|-----------------------------------|---|
| 1.  | Тема 1.1. Техника безопасности. | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6         | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 2.  | Короткие дистанции.             | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6         |   |
| 3.  | Средние дистанции.              | П.1-П.5, Л1 – Л13, М1 – М6        | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 4.  | Длинные дистанции.              | П.1-П.5, Л1 – Л13, М1 – М6        | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 5.  | Стойки и перемещения.           | П.1-П.5, Л1 – Л13, М1 – М6        | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 6.  | Нижняя и верхняя передача.      | П.1-П.5, Л1 – Л13, М1 – М6        | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 7.  | Подача мяча.                    | П.1-П.5, Л1 – Л13, М1 – М6        | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 8.  | Техника безопасности.           | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6         | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 9.  | Классический ход.               | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6         | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 10. | Коньковый ход.                  | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6         | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 11. | Акробатика                      | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6         | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |

|    |                                  |                           |   |
|----|----------------------------------|---------------------------|---|
| 2. | Опорный прыжок согнув ноги       | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6 | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 3. | Стойки и перемещения             | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6 | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 4. | Передачи мяча.                   | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6 | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 5. | Ведение мяча и удары по воротам. | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6 | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 6. | Короткие дистанции               | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6 | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 7. | Средние дистанции.               | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6 | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |
| 8. | Длинные дистанции.               | П1- П5, Л1 – Л13, М1 – М6 | практические занятия, выполнение индивидуальных заданий |

Результаты сдачи зачета, дифференцированного зачета оцениваются по шкале «зачтено», «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

## **Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2023-2024 учебный год по дисциплине БД 07. Физическая культура: в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин.

«30» августа 2023 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК  /Савина Т.А./

## **Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2024-2025 учебный год по дисциплине БД 07. Физическая культура: в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин.

«30» августа 2024 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК  /Савина Т.А./