

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

Ильин И.А.
«29» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация
сельского хозяйства

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией ОТС 208

Протокол № 1

«29» 08 2022г.

Председатель ПЦК Буромкина Т.О.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 06-259);
- уточнениями рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», одобренных научно-методическим советом центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО», протокол №3 от 25 мая 2017 г.;
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/16-з от 28.06.2016 г.

Организация-разработчик:

Йошкар-Олинский аграрный колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Разработчик:

Волков Геннадий Кузьмич, преподаватель высшей категории Йошкар-Олинского аграрного колледжа федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Волков Андрей Анатольевич, преподаватель Йошкар-Олинского аграрного колледжа федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Рецензент (внутренний)

Николаева И.В., преподаватель высшей квалификационной категории Йошкар – Олинского аграрного колледжа ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (внешний)

Малышев В.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РМЭ Йошкар – Олинский медицинский колледж

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ОПОП СПО) по специальности 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Профиль – технологический.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), изучаемые с учетом требований ФГОС СОО на базовом уровне в пределах освоения ОПОП СПО на базе ООО с получением СОО

Цель учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

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

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

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

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; • **метапредметных:**

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

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

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

– 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;

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

– 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:**

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

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

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

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– 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).

В рамках изучения дисциплины «Физическая культура» предусмотрено выполнение индивидуального проекта.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина относится к циклу базовых дисциплин общеобразовательной подготовки

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина «Физическая культура» ориентирована на следующие цели и задачи.

Цель учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов обучения:

Код результата обучения	Результаты обучения
личностные:	
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
ЛР 9	- 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;
метапредметные:	
МР1	– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МР2	– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
МР3	– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
МР4	– 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
МР5	– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР6	– 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
предметные:	
ПР1	– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПР2	– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР3	– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР4	— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР5	– 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 работы	Объем в часах
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>175</i>
Объем образовательной программы	<i>117</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>4</i>
практические занятия	<i>113</i>
самостоятельная работа	<i>58</i>
в том числе:	
Изучение правил техники. Составление плана и индивидуальные занятия.	<i>52/46*</i>
Выполнение индивидуального домашнего задания	<i>7</i>
Выполнение индивидуального проекта	<i>6†</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр)</i>	

*

В случае, если студент выполняет индивидуальный проект по дисциплине «Физическая культура»

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Код результата обучения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	
Теоретическая часть				
Раздел 1			7	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		1	ЛР 1
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1	ЛР3
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.	3	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	ПР1
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	ЛР7
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1	Выполнение индивидуального домашнего задания Тематика заданий: 1) История возникновения и развития Олимпийских игр 2) Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по видам спорта 3) Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни 4) Оздоровительная направленность закаливания, основные виды закаливающих процедур		
Практическая часть				
Раздел 2 Учебно-методические занятия			10	
Тема 2.1 Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями, активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала		-	ЛР7 МР3 МР6 ЛР6 МР1
	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности		
	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физической упражнениями профессиональной направленности		
	3	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по выбранному направлению		
	Практические занятия		6	

	1	Составление и проведение самостоятельных занятий физических упражнений гигиенической направленности			
	2	Составление и проведение самостоятельных занятий физических упражнений профессиональной направленности			
	3	Организация активного отдыха в ходе профессиональной деятельности			
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
1	Выполнение индивидуального домашнего задания Тематика заданий: 1) Составление упражнений гигиенической направленности 2) Составление упражнений профессиональной направленности 3) Составление плана активного отдыха в ходе профессиональной деятельности				
Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия			160		
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.					
Тема 3.1.1 Бег	Содержание учебного материала		--	ПР1 ПР4 ПР5	
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
	2	Техника высокого и низкого старта			
	3	Техника передачи эстафетной палочки			
	4	Техника барьерного бега			
	Практические занятия		12		
	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции			
	2	Высокий и низкий старт			
	3	Передача эстафетной палочки			
	4	Бег с барьерами			
	5	Сдача нормативов при беге на 100 м., на 800 м.			
	6	Сдача нормативов при беге на 1000 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
	1	Изучение правил техники бега. Составление плана и индивидуальные занятия по бегу.			
Тема 3.1.2 Прыжки	Содержание учебного материала		--	ЛР3 ЛР4 ПР2 ПР4 ПР5	
	1	Техника прыжков в длину с места			
	2	Техника прыжков в длину с разбега			
	Практические занятия		6		
	1	Прыжки в длину с места			
	2	Прыжки в длину с разбега			
	3	Сдача нормативов по прыжкам в длину с места, с разбега			
	Самостоятельная работа обучающихся		3		
	1	Изучение правил техники прыжка. Составление плана и индивидуальные занятия по прыжкам.			
Тема 3.1.3 Метание	Содержание учебного материала		--	ЛР5 ЛР6 ЛР7	
	1	Техника метания малого мяча			
	2	Техника метания гранаты			
	3	Техника толкания ядра			

	Практические занятия		8	ПР4 ПР5
	1	Метание малого мяча		
	2	Метание гранаты		
	3	Толкание ядра		
	4	Сдача нормативов по метанию малого мяча, гранаты		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение правил техники метания. Составление плана и индивидуальные занятия по метанию.		
Тема 3.2 Баскетбол				
Тема 3.2.1 Передачи	Содержание учебного материала		--	ЛР8 ЛР9 ПР1 ПР2 ПР5
	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления		
	2	Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивлением и без сопротивления		
	Практические занятия		6	
	1	Передачи мяча одной рукой от плеча		
	2	Передачи мяча двумя руками от груди		
	3	Контроль за выполнением техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди в соответствии со стандартами		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Изучение правил техники передачи. Составление плана и индивидуальные занятия по передачи баскетбольного мяча.			
Тема 3.2.2 Ведение	Содержание учебного материала		--	ЛР10 ЛР11 ЛР12 ЛР13 ПР2 ПР3 ПР5
	1	Техника ведения мяча правой и левой рукой со зрительным и без зрительного контроля		
	2	Техника низкого и высокого ведения мяча		
	3	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника		
	Практические занятия		6	
	1	Ведение мяча без сопротивления защитника		
	2	Ведение мяча с сопротивлением защитника		
	3	Контроль за выполнением техники ведения мяча в соответствии со стандартами		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение правил техники ведения. Составление плана и индивидуальные занятия по ведению баскетбольного мяча.		
Зачет			2	
Тема 3.2.3 Броски	Содержание учебного материала		--	ЛР3 ЛР4 ЛР5 ЛР6 ПР1 ПР2 ПР3 ПР5
	1	Техника бросков мяча одной рукой от головы с места		
	2	Техника бросков мяча одной рукой от головы в прыжке		
	3	Техника бросков мяча двумя руками от головы с места		
	4	Техника бросков мяча двумя руками от головы в прыжке		
	Практические занятия		8	
	1	Броски мяча одной рукой от головы с места, в прыжке.		
	2	Броски мяча двумя руками от головы с места		
	3	Броски мяча двумя руками от головы в прыжке		

	4	Контроль за выполнением техники бросков мяча в соответствии со стандартами. Сдача нормативов по броска мяча на точность		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Изучение правил техники броска. Составление плана и индивидуальные занятия по броска баскет-большого мяча.	5	
Тема 3.2.4 Игровые действия	Содержание учебного материала		--	MP1 MP2 MP3 MP4 MP5 ПР4 ПР5
	1	Тактика защиты. Зонное построение 2-3		
	2	Тактика нападения. Комбинация «отдай и выйди»		
	3	Тактика защиты. Зонное построение 1-3-1		
	4	Тактика нападения. Комбинация «закрытая дверь»		
	5	Техника заслонов		
	Практические занятия		8	
	1	Зонное построение 2-3. Комбинация «отдай и выйди»		
	2	Зонное построение 1-3-1. Постановка заслонов		
	3	Контроль за выполнением тактики в командном взаимодействии при зонной защите 2-3, в комбинации «отдай и выйди»		
	4	Контроль за выполнением тактики в командном взаимодействии при зонной защите 1-3-1, техники во взаимодействии игроков при заслонах		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение правил техники баскетбола. Составление плана и индивидуальные занятия по игре баскетбол.		
Тема 3.3 Гимнастика				
Тема 3.3.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		--	MP4 MP5 ЛР13
	1	Перестроение из одной колонны в две и обратно		
	2	Перестроение из одной шеренги в две и обратно		
	Практические занятия		2	
	1	Перестроение из одной колонны в две и обратно. Перестроение из одной шеренги в две и обратно		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1	Изучение правил строевого построения. Составление плана и индивидуальные занятия по строевым упражнениям.		
Тема 3.3.2 Акробатика	Содержание учебного материала		--	ЛР6 ЛР7 ЛР8 MP3 ПР4 ПР5
	1	Техника кувырка вперед		
	2	Техника кувырка назад		
	3	Техника стойки на лопатках		
	Практические занятия		10	
	1	Кувырок вперед		
	2	Кувырок назад		
	3	Стойка на лопатках		
	4	Контроль за выполнением техники кувырка вперед, назад в соответствии со стандартами		
	5	Контроль за выполнением техники стойки на лопатках в соответствии со стандартами		
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	1	Изучение правил техники акробатики. Составление плана и индивидуальные занятия по акробатике.		

Тема 3.3.4 Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала		--	ЛР9 ЛР10 ПР3 ПР4 ПР5
	1	Техника упражнений на параллельных брусьях		
	2	Техника лазания по канату в два приема		
	Практические занятия		8	
	1	Упражнения на параллельных брусьях		
	2	Лазание по канату в два приема		
	3	Контроль за выполнением техники в комбинации упражнений на параллельных брусьях, лазания по канату в два приема в соответствии со стандартами		
	4	Сдача нормативов по подтягиванию из виса, по подъему прямых ног в висе		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Изучение правил техники упражнений на гимнастических снарядах. Составление плана и индивидуальные занятия с гимнастическими снарядами.			
Тема 3.4 Волейбол				
Тема 3.4.1 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		--	ЛР5 ЛР6 МР3 ПР5
	1	Техника приема и верхней передачи мяча		
	2	Техника приема и нижней передачи мяча		
	Практические занятия		6	
	1	Прием и верхняя передача мяча		
	2	Прием и нижняя передача мяча		
	3	Контроль за выполнением техники по приему и верхней, нижней передаче мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение правил техники приема и передачи. Составление плана и индивидуальные занятия по приему и передачи волейбольного мяча.		
Тема 3.4.2 Подачи	Содержание учебного материала		--	ЛР7 ЛР2 ПР3 ПР4 ПР5
	1	Техника нижней прямой подачи		
	2	Техника верхней прямой подачи		
	Практические занятия		6	
	1	Нижняя прямая подача		
	2	Верхняя прямая подача		
	3	Контроль за выполнением техники нижней, верхней прямой подачи в соответствии со стандартами		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1	Изучение правил техники подачи. Составление плана и индивидуальные занятия по подачи волейбольного мяча.		

Тема 3.4.3 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		--	ЛР5 ЛР6 МР3 ПР5
	1	Техника нападающего удара		
	2	Техника блокирования		
	Практические занятия		6	
	1	Нападающий удар		
	2	Блокирование		
		3	Контроль за выполнением техники нападающего удара, блокирования в соответствии со стандартами	
Самостоятельная работа обучающихся		3		
Изучение правил техники удара и блокировки. Составление плана и индивидуальные занятия по удару и блокировке волейбольного мяча/ выполнение индивидуального проекта				
Тема 3.4.5 Игровые действия	Содержание учебного материала		--	ЛР7 ЛР2 ПР3 ПР4 ПР5
	1	Тактика розыгрыша мяча на три игрока		
	2	Тактика выведения на нападающий удар игроков передней линии		
	3	Тактика выведения на нападающий удар игроков задней линии		
	4	Тактика согласованного выхода на блокирование		
	Практические занятия		10	
	1	Розыгрыш мяча на три игрока.		
	2	Выведение на нападающий удар игроков передней линии		
	3	Выведение на нападающий удар игроков задней линии		
	4	Согласованный выход на блокирование		
	5	Контроль за выполнением тактики командного взаимодействия в розыгрыше мяча на три игрока, в выведении на нападающий удар игроков передней линии, в выведении на нападающий удар игроков задней линии, согласованного выхода на блокирование		
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	1	Составление плана и индивидуальные занятия по игре в волейбол.		
Тема 3.5 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		-	ЛР5 ЛР6 МР3 ПР5
	1	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.		
	2	Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.		
	Практические занятия		6	
	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей. Техника безопасности занятий		
	2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой.		
	3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с использованием силовых тренажеров.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4/1*	
	1	Изучение правил работы на тренажерах. Составление плана и индивидуальные занятия на тренажерах/		
	2	выполнение индивидуального проекта		
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет			2	
ВСЕГО			175	

*

В случае, если студент выполняет индивидуальный проект по дисциплине «Физическая культура»

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Спортивный зал

(учебный корпус 7)

Средства обучения: перекладина гимнастическая универсальная - 1 шт.; лыжи - 23 пары; мячи баскетбол. - 15 шт.; мячи футбол. 8 шт., мячи волейбол. - 18 шт.; маты гимнастические - 8 шт., конь гимнастический переменной высоты; мостик гимнастический подпружиненный; козел гимнастический переменной высоты; сетка волейбольная.

Спортивный зал №1

(учебный корпус 1)

Мультимедийное оборудование: автоматиз. медицинская система анализа терапии-АМСАТ-КОВЕРТ – 1 шт.; видеокамера Sony – 1 шт.; магнитола Philips AZ 1816 – 1 шт.; массажер рефлект. зон – 1 шт.; монитор 19"Samsung 943N(KSB) TFT – 1 шт.; МФУ Canon i-Sensys MF 4410 – 1шт.; ноутбук ASUS K750JA Intel i7-4700QM/8GB/1TB/17,3" HD – 1шт.; ПК ICL RAY S902.1 – 1 шт.; клавиатура – 2 шт.; мышь – 2 шт.; монитор ViewSonic 21,5" VA2248-LED – 1 шт.; принтер цветной PSC 1410 – 1 шт.; принтер/копир/сканер Canon i-SENSYS MF4018 – 1 шт.; систем. блок Core 2DUO E6320/1024Mb*2/160Gb/GF8500GT/DVD-RW/FDD – 1 шт.

Средства обучения: канат для перетягивания 10 м – 1 шт.; колодка стартовая для соревн. сталь, оцинк. - 2 шт.; лыжи "Fischer" – 1 шт., лыжи с креплением Фишер СК178 – 1 шт.; лыжи с креплением - 9 шт.; лыжи Фишер – 1 шт.; комплект лыж – 101 шт.; гриф прямой 1,5 М д-51 - 3 шт.; маты из ППУ-25 1*2*0,6 в зел чехле - 6 шт.; крышка зоны приземления – 1 шт.; система определения времени забега для подготовки спортсм. – 1 шт.; стенд, стойки волейбольные с сеткой, баскетбольные щиты с кольцами 2 шт.; комплект силовых тренажеров, волейбольные мячи -4 шт., баскетбольные мячи – 4 шт., обруч гимнастический – 20 шт., коврики туристские – 30 шт., штанги с грузами – 3 шт., гантели 30 шт., гири: 16 кг – 2 шт., 24 кг – 2 шт., системы озвучивания зала -1 комп., весы напольные – 1 шт., сектор для прыжка в высоту – 1 компл., барьеры л/атлетические – 40 шт., сетка бадминтонная – 3 шт., ракетки – 20 шт., воланы – 100 шт.

Программное обеспечение: microsoft access (лицензия №700524030); microsoft office standard (лицензия №66059532 open 96044930zze1711); microsoft project professional (лицензия №700524030); microsoft visio professional (лицензия №700524030); microsoft visual studio enterprise (лицензия №700524030); microsoft windows enterprise (лицензия №700524030); агент dr.web (лицензия №lhw-bc-12m-1600-b1); компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168); комплект гарант-мастер (лицензия №12-40272-000898); комплект по для решения основных пользовательских задач (свободно распространяемое по); справочная правовая система "консультант плюс" (договор № рдд_8001_п, № рдд_8002_п);

Тренажерный зал

(учебный корпус 1)

Средства обучения: 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 икронож ст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

Стрелковый тир

(учебный корпус 1)

Средства обучения: стрелковый электротренажер «Скэт-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 4,5 мм 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 WALTER LG300 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., компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. блок Celeron-D 330/120 Gb DDR 256 Mb – 1 шт., Монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD*2 – 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт., осветит. прибо ОПЗ – 3 шт., монокулятор 7*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрительная ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Элтур» противозвучные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., шкаф металлич. – 3 шт., шкаф-сейф – 1 шт., огнетушитель ОП-4 – 1 шт., баллон CO2 – 10 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия: оборудованное 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, 2 оборудованные площадки для пляжного волейбола.

4.2. Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы (печатные издания, электронные издания за последние 5 лет)	Количество экземпляров, имеющих в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
2.	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
3.	Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1915407 (дата обращения: 06.09.2023). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
	Учебники, учебные пособия	
1.	Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва,	Электронный ресурс

	А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1896446 (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	
2.	Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1685057 (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и защиты практических работ, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы, выполнения индивидуальных проектов.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные	
ЛР1	Текущий контроль: наблюдение
ЛР2	Текущий контроль: наблюдение
ЛР3	Текущий контроль: наблюдение
ЛР4	Текущий контроль: наблюдение
ЛР5	Текущий контроль: наблюдение
ЛР6	Текущий контроль: наблюдение
ЛР7	Текущий контроль: наблюдение
ЛР8	Текущий контроль: наблюдение
ЛР9	Текущий контроль: наблюдение
ЛР10	Текущий контроль: наблюдение
ЛР11	Текущий контроль: наблюдение
ЛР12	Текущий контроль: наблюдение
ЛР13	Текущий контроль: наблюдение
метапредметные:	
МР1	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий, практических работ, индивидуальных проектов и самостоятельной работы
МР2	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий, практических работ, индивидуальных проектов и самостоятельной работы
МР3	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий, практических работ, индивидуальных проектов и самостоятельной работы
МР4	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий, практических работ, индивидуальных проектов и самостоятельной работы
МР5	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий, практических работ, индивидуальных проектов и самостоятельной работы
МР6	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий, практических работ, индивидуальных проектов и самостоятельной работы
предметные:	
ПР1	Текущий контроль: практических работ и самостоятельной работы Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете
ПР2	Текущий контроль: практических работ и самостоятельной работы
ПР3	Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете
ПР4	Текущий контроль: практических работ и самостоятельной работы
ПР5	Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете

Результаты сдачи зачёта оцениваются по шкале «зачтено» или «не зачтено».

Результаты сдачи дифференцированного зачета оцениваются по шкале «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 _____ учебный год
по дисциплине _____

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ / _____ /