

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

Исх. - 1 Лямин Т.В.  
«29» 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией ИСЗУЭ

Протокол № 1

«29» 08 2022 г.

Председатель ПЦК Дуров Буретская Т.С.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждённого Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1645, с изменениями и дополнениями от: 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
- с учётом:
- примерной основной образовательной программой среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Разработчики:

Волков Геннадий Кузьмич, преподаватель высшей квалификационной категории Йошкар-Олинского аграрного колледжа ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Волков Андрей Анатольевич, преподаватель Йошкар-Олинского аграрного колледжа ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензенты (внутренний)

И.В.Николаева, преподаватель высшей квалификационной категории ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (внешний)

Малышев В.А., преподаватель высшей квалиф. 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 13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование», 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), изучаемой с учетом требований ФГОС СОО на базовом уровне в пределах освоения ОПОП СПО на базе ООО с получением СОО.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу базовых дисциплин, обеспечивает общеобразовательный уровень подготовки специалиста и 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.

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

Выписка из учебного плана:

Индекс	Форма промежуточной аттестации по семестрам			Учебная нагрузка обучающихся								
	Экзамен	Зачет	Дифференцированный зачет	Максимальная	Самостоятельная учебная нагрузка студента (с.р.+и.п.)	Консультации	Обязательная					Промежуточная аттестация
							Всего	В том числе				
								Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия	КП	
БД.06	-	1	2	117	-	-	117	4	113	-	-	-

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ОПОП СПО) по специальности 13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### 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, 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 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	–определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
ПР2	–знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
ПР3	–знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
ПР4	–характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
ПР5	– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
ПР6	–составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
ПР7	–выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
ПР8	–выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
ПР9	–практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
ПР10	–практически использовать приемы защиты и самообороны;

ПР11	–составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
ПР12	–определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
ПР13	– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
ПР14	–владеть техникой выполнения тестовых испытаний 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	<i>Объем часов</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>117</i>
Объем образовательной программы	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>113</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



### 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>	
<b>Теоретическая часть</b>				
<b>Раздел 1</b>			<b>7</b>	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>		1	ЛР 1 ПР1
	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 ПР3
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 ПР2 ПР6
<b>Практическая часть</b>				
<b>Раздел 2 Учебно-методические занятия</b>			<b>10</b>	
Тема 2.1 Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями, активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b>		-	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		

\* Тематический план составлен с учётом рабочей программы воспитания

	<b>Практические занятия</b>		6	ПР2 ПР5 ПР6 ПР9 ПР11 ПР13
	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		
<b>Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия</b>			<b>156</b>	
<b>Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>				
Тема 3.1.1 Бег	<b>Содержание учебного материала</b>		--	ПР1 ПР4 ПР5 ПР8 ПР14
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	2	Техника высокого и низкого старта		
	3	Техника передачи эстафетной палочки		
	4	Техника барьерного бега	12	
	<b>Практические занятия</b>			
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1	Изучение правил техники бега. Составление плана и индивидуальные занятия по бегу.		
Тема 3.1.2 Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>		--	ЛР3 ЛР4 ПР2 ПР4 ПР5 ПР12
	1	Техника прыжков в длину с места		
	2	Техника прыжков в длину с разбега		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	Прыжки в длину с места		
	2	Прыжки в длину с разбега		
	3	Сдача нормативов по прыжкам в длину с места, с разбега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3	
	1	Изучение правил техники прыжка. Составление плана и индивидуальные занятия по прыжкам.		
	Тема 3.1.3 Метание	<b>Содержание учебного материала</b>		
1		Техника метания малого мяча		
2		Техника метания гранаты		
3		Техника толкания ядра		
<b>Практические занятия</b>		8		

	1	Метание малого мяча		ПР5 ПР8 ПР14
	2	Метание гранаты		
	3	Толкание ядра		
	4	Сдача нормативов по метанию малого мяча, гранаты		
Тема 3.2 Баскетбол				
Тема 3.2.1 Передачи	Содержание учебного материала		--	ЛР8 ЛР9 ПР1 ПР2 ПР5 ПР8
	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		
Тема 3.2.2 Ведение	Содержание учебного материала		--	ЛР10 ЛР11 ЛР12 ЛР13 ПР2 ПР3 ПР5 ПР8 ПР11
	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		
Тема 3.2.3 Броски	Содержание учебного материала		--	ЛР3 ЛР4 ЛР5 ЛР6 ПР1 ПР2 ПР3 ПР5 ПР14 ПР8 ПР12
	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		2	
1	Броски мяча одной рукой от головы с места, в прыжке.			
Зачет			1	
Тема 3.2.3	Практические занятия		6	ПР3 ПР5 ПР14 ПР8 ПР12
	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 броскам мяча на точность		
Тема 3.2.4 Игровые действия			--	

	1	Тактика защиты. Зонное построение 2-3		MP1 MP2 MP3 MP4 MP5 ПР4 ПР5 ПР11 ПР14
	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		
Тема 3.3 Гимнастика				
Тема 3.3.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		--	MP4 MP5 ЛР13 ПР7
	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		
Тема 3.3.2 Акробатика	Содержание учебного материала		--	ЛР6 ЛР7 ЛР8 MP3 ПР4 ПР5 ПР8 ПР12
	1	Техника кувырка вперед		
	2	Техника кувырка назад		
	3	Техника стойки на лопатках	8	
	Практические занятия			
	1	Кувырок вперед. Кувырок назад		
	2	Стойка на лопатках		
	3	Контроль за выполнением техники кувырка вперед, назад в соответствии со стандартами		
	4	Контроль за выполнением техники стойки на лопатках в соответствии со стандартами		
Тема 3.3.4 Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала		--	ЛР9 ЛР10 ПР3 ПР4 ПР5 ПР8 ПР12
	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			
Тема 3.4 Волейбол				
Тема 3.4.1 Прием и передачи	Содержание учебного материала		--	

мяча	1	Техника приема и верхней передачи мяча		ЛР5 ЛР6 МР3 ПР5 ПР8
	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		
Тема 3.4.2 Подачи	Содержание учебного материала		--	ЛР7 ЛР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР8 ПР11
	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		

Тема 3.4.3 Нападающий удар и блокирование	Содержание учебного материала		--	ЛР5 ЛР6 МР3 ПР5 ПР8 ПР11
	1	Техника нападающего удара		
	2	Техника блокирования		
	Практические занятия		6	
	1	Нападающий удар		
	2	Блокирование		
Тема 3.4.5 Игровые действия	Контроль за выполнением техники нападающего удара, блокирования в соответствии со стандартами		8	ЛР7 ЛР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР10 ПР13
	Содержание учебного материала			
	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			
	1	Розыгрыш мяча на три игрока.		
	2	Выведение на нападающий удар игроков передней линии. Выведение на нападающий удар игроков зад-ней линии		
	3	Согласованный выход на блокирование		
4	Контроль за выполнением тактики командного взаимодействия в розыгрыше мяча на три игрока, в вы-ведении на нападающий удар игроков передней линии, в выведении на нападающий удар игроков задней линии, согласованного выхода на блокирование			
Тема 3.5 Атлетическая гимнастика				
Тема 3.5.1 Атлетическая гим-настика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		-	ЛР5 ЛР6 МР3 ПР5 ПР8 ПР9 ПР14
	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 безопасно-сти занятий		
	2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой.		
дифференцированный зачет	3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с использованием силовых тренажеров.		
	ВСЕГО			2
				175

## **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**

Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

О вреде алкоголя и курения.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Тренировка лыжников, гонки, подготовка к соревнованиям.

ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

ЛФК при заболеваниях нервной системы.

Современные понятия и классификация методов саморегуляции.

Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

ЗОЖ в тренировочной деятельности.

Процесс организации здорового образа жизни.

Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

Профилактика профессиональных заболеваний.

Современные социологические проблемы физической культуры и спорта.

Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Особенности ЛФК, корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культуры и спортом.

Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

Физическое воспитание в семье.

Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

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-КОБЕРТ – 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 №lbw-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 Р-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 зрит ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Элтур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., шкаф металличес. – 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 обучения

##### Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы ( <i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i> )	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	<b>Филиппова, Ю. С.</b> 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: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 10.02.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
2.	<b>Гришина, Ю. И.</b> Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. — 283 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1081521">https://znanium.com/catalog/product/1081521</a> (дата обращения: 10.02.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
	<b>Бароненко, В. А.</b> 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: <a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a> (дата обращения: 10.02.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
	Учебники, учебные пособия	

## 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 – дифференцированный зачёт.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий. Формы текущего контроля успеваемости: сдача нормативов, устный опрос, выполнение и защита обучающимися заданий, индивидуальных проектов.

№	Наименование темы	Код результата обучения	Формы контроля
<b>Теоретическая часть</b>			
<b>Раздел 1</b>			
Тема 1.1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ЛР 1 ПР1	Текущий контроль
Тема 1.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	ЛР3 ПР3	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 1.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.	ПР1	Текущий контроль
Тема 1.4	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ЛР7 ПР6 ПР2	Текущий контроль
<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 2 Учебно-методические занятия</b>			

Тема 2.1	Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями, активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	ЛР7 ЛР6 МР3 МР6 МР1 ПР2 ПР5 ПР6 ПР9 ПР11 ПР13	Текущий контроль
<b>Раздел 3</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
Тема 3.1.1	Бег	ПР1 ПР4 ПР5 ПР8 ПР14	Текущий контроль Промежуточная аттестация Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 3.1.2	Прыжки	ЛР3 ЛР4 ПР2 ПР4 ПР5 ПР12	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 3.1.3	Метание	ЛР5 ЛР6 ЛР7 ПР4 ПР5 ПР8 ПР14	Текущий контроль Промежуточная аттестация
<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>			
Тема 3.2.1	Передачи	ЛР8 ЛР9 ПР1 ПР2 ПР5 ПР8	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 3.2.2	Ведение	ЛР10-ЛР13 ПР2 ПР3 ПР5 ПР8 ПР11	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 3.2.3	Броски	ЛР3-ЛР6 ПР1 ПР2 ПР3 ПР5 ПР8 ПР12 ПР14	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 3.2.4	Игровые действия	МР1-МР5 ПР4 ПР5 ПР11 ПР14	Текущий контроль
<b>Тема 3.3 Гимнастика</b>			
Тема 3.3.1	Строевые упражнения	МР4 МР5 ЛР13	Текущий контроль

		ПР7	
Тема 3.3.2	Акробатика	ЛР6- ЛР8 МР3 ПР4 ПР5 ПР8 ПР12	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 3.3.4	Упражнения на гимнастических снарядах	ЛР9 ЛР10 ПР3 ПР4 ПР5 ПР8 ПР12	Текущий контроль Промежуточная аттестация
<b>Тема 3.4 Волейбол</b>			
Тема 3.4.1	Прием и передача мяча	ЛР5 ЛР6 МР3 ПР5 ПР8	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 3.4.2	Подачи	ЛР7 ЛР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР8 ПР11	Текущий контроль
Тема 3.4.3	Нападающий удар и блокирование	ЛР5 ЛР6 МР3 ПР5 ПР8 ПР11	Текущий контроль
Тема 3.4.5	Игровые действия	ЛР7 ЛР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР10 ПР13	Текущий контроль
<b>Тема 3.5 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>			
Тема 3.5	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ЛР5 ЛР6 МР3 ПР5 ПР8 ПР9 ПР14	Текущий контроль Промежуточная аттестация

### Шкала оценивания

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 аргументированно 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 \_\_\_\_\_./ \_\_\_\_\_/