

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

Ильин / Лямин Т.Ф.
«29» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией МСЗУЭ

Протокол № 1

«29» 08 2022 г.

Председатель ПЦК Буроткина Т.А.

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

Рецензент (*внутренний*)

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

Рецензент (*внешний*)

В.А. Малышев, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинского медицинского колледжа».

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 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования и 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.

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.

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).

Выписка из учебного плана:

Индекс	Форма промежуточной аттестации по семестрам			Учебная нагрузка обучающихся								
	Экзамен	Зачет	Дифференцированный зачет	Максимальная	Самостоятельная учебная нагрузка студента	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 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
Объем учебной дисциплины	<i>117</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>113</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

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 результатов обучения
/	2	3	
Теоретическая часть			
Раздел 1		7	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала 1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	ЛР 1
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 подготовки.	1	ЛР1
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 производительности 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
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 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 1 Составление и проведение самостоятельных занятий физических упражнений гигиенической направленности 2 Составление и проведение самостоятельных занятий физических упражнений профессиональной направленности	- 6	ЛР7 МР3 МР6 ЛР6 МР1

	3	Организация 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				
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.			
Тема 3.1.2 Прыжки			--	
Содержание учебного материала				ЛР3 ЛР4 ЛР2 ЛР4 ЛР5
1	Техника прыжков в длину с места			
2	Техника прыжков в длину с разбега			
Практические занятия				
1	Прыжки в длину с места			
2	Прыжки в длину с разбега			
3	Сдача нормативов по прыжкам в длину с места, с разбега			
Тема 3.1.3 Метание			--	
Содержание учебного материала				ЛР5 ЛР6 ЛР7 ЛР4 ЛР5
1	Техника метания малого мяча			
2	Техника метания гранаты			
3	Техника толкания ядра			
Практические занятия				
1	Метание малого мяча			
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 ЛР1 ЛР2 ЛР5
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				
1	Передачи мяча одной рукой от плеча			
2	Передачи мяча двумя руками от груди			
			6	

	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
	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		6
	Практические занятия			
	1	Ведение мяча без сопротивления защитника		
	2	Ведение мяча с сопротивлением защитника		
	3	Контроль за выполнением техники ведения мяча в соответствии со стандартами		
	Зачет		2	
	Тема 3.2.3 Броски	Содержание учебного материала		--
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		8
Практические занятия				
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		
Тема 3.2.4 Игровые действия	Содержание учебного материала		--	ЛР1 ЛР2 ЛР3 ЛР5
	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		8
	Практические занятия			
	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		--	ЛР4 ЛР5 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		
Тема 3.3.2 Акробатика			--	ЛР6

	1	Техника кувыррка вперед	10	ЛР7 ЛР8 МР3 ЛР4 ЛР5
	2	Техника кувыррка назад		
	3	Техника стойки на лопатках		
	Практические занятия			
	1	Кувыррок вперед		
	2	Кувыррок назад		
	3	Стойка на лопатках		
	4	Контроль за выполнением техники кувыррка вперед, назад в соответствии со стандартами		
	5	Контроль за выполнением техники стойки на лопатках в соответствии со стандартами		
	Содержание учебного материала			
Тема 3.3.4 Упражнения на гимнастических снарядах	1	Техника упражнений на параллельных брусьях	8	ЛР9 ЛР10 ЛР3 ЛР4 ЛР5
	2	Техника лазания по канату в два приема		
	Практические занятия			
	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		
	Содержание учебного материала			
	Тема 3.4 Волейбол			
Тема 3.4.1 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		6	ЛР5 ЛР6 МР3 ЛР5
	1	Техника приема и верхней передачи мяча		
	2	Техника приема и нижней передачи мяча		
	Практические занятия			
	1	Прием и верхняя передача мяча		
	2	Прием и нижняя передача мяча		
	3	Контроль за выполнением техники по приему и верхней, нижней передаче мяча		
	Содержание учебного материала			
	Тема 3.4.2 Подачи	1		
2		Техника верхней прямой подачи		
Практические занятия				
1		Нижняя прямая подача		
2		Верхняя прямая подача		
3		Контроль за выполнением техники нижней, верхней прямой подачи в соответствии со стандартами		
Содержание учебного материала				

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			
Тема 3.4.5 Игровые действия	2	Блокирование			
	3	Контроль за выполнением техники нападающего удара, блокирования в соответствии со стандартами			
	Содержание учебного материала			--	
	1	Тактика розыгрыша мяча на три игрока			
	2	Тактика выведения на нападающий удар игроков передней линии			
Тема 3.5 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	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			
	Содержание учебного материала			-	
	1	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.			
2	Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.				
Дифференцированный зачет	Практические занятия			6	
	1	Круговой метод тренировок для развития силы основных мышечных групп с гирей. Техника безопасности занятий			
	2	Круговой метод тренировок для развития силы основных мышечных групп со штангой.			
	3	Круговой метод тренировок для развития силы основных мышечных групп с использованием силовых тренажеров.			
Дифференцированный зачет			2		
			ВСЕГО	117	

Темы индивидуальных проектов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. О вреде алкоголя и курения.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Тренировка лыжников, гонки, подготовка к соревнованиям.
5. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

6. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
7. Современные понятия и классификация методов саморегуляции.
8. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
9. ЗОЖ в тренировочной деятельности.
10. Процесс организации здорового образа жизни.
11. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
12. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
13. Профилактика профессиональных заболеваний.
14. Современные социологические проблемы физической культуры и спорта.
15. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
16. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
18. Особенности ЛФК, корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
19. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
20. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культуры и спортом.
21. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
22. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
25. Физическое воспитание в семье.
26. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
27. 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 SK178 – 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 «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 4,5 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 зритель ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники

«Эллур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., шкаф металлич. – 3 шт., шкаф-сейф – 1 шт., огнетушитель ОП-4 – 1 шт., баллон СО2 – 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 (печатные издания, электронные издания за последние 5 лет)	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
	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
	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - 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
	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 Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, 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.	Электронный ресурс
	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-	Электронный ресурс

	015639-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1685057 (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	
--	---	--

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 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
МР2	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
МР3	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
МР4	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
МР5	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
МР6	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
предметные:	
ПР1	Текущий контроль: практических работ Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете
ПР2	Текущий контроль: практических работ
ПР3	Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете
ПР4	Текущий контроль: практических работ
ПР5	Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете

Шкала оценивания:

Результаты сдачи оцениваются по шкале «зачтено», «не зачтено».

Результаты сдачи дифференцированного зачета и экзамена 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, логично

ски 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

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

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

Председатель ПЦК _____ / _____ /