

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Документ подписан президентом университета  
Информация о владельце:  
ФИО: Максимович Дина Юрьевна  
Должность: директор Института ветеринарной медицины  
Дата подписания: 04.12.2024 16:27:22  
Уникальный программный ключ:  
665a8aa1f254b0cbf5ca990184421e00ab13b7ac

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СПО)  
Вахмянина С.А.

«28» декабрь 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института  
ветеринарной медицины  
Максимович Д.М.

«28» декабрь 2024г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла  
технологического профиля  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2024

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 (ред. приказа Министерства просвещения РФ от 12.08.2022г. №732) и Федеральной образовательной программы среднего общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 г. №1014).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

### РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин при кафедре Педагогики и социально-экономических дисциплин

Протокол № 5 от 16-06 2024 г.

Председатель  
Дома О.И.Домогалова

Составитель: Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Рецензент:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, доцент кафедры Педагогики и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Директор Научной библиотеки И.В. Шатрова



## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

|   |    |
|---|----|
| 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 4  |
| 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                  | 7  |
| 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....                     | 14 |
| 4. И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....          | 16 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.08 Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «ОД.08 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достигнуть 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, физической, 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 физической 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).

**• личностных результатов воспитания:**

**ЛР 1** - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

**ЛР 2**-Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

**ЛР 3**-Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;

**ЛР 4**- Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;

**ЛР 5**- Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

**ЛР 6**- Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;

**ЛР 7-** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

**ЛР 8-**Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;

**ЛР 9-**Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

**ЛР 10-** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

**ЛР 11-** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;

**ЛР 12-**Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### **1.3. Количество часов на освоение дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося –78 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 78 часов;

самостоятельной работы обучающегося - не предусмотрено.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов | в т.ч.<br>в форме<br>практической<br>подготовки |
|---|-------------|---|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                           | 78          | 78  |
| в том числе:  |             |   |
| теоретическое обучение  | -           | -   |
| лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>                             | -           | -   |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>                            | 78          | 78  |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>     | -           | -   |
| контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>                              | -           |   |
| консультации  | -           |   |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета и дифференцированного зачёта | -           |   |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОД.08 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|--|
| 1  | 2   | 3             | 4  |
| <b>Раздел 1.</b>   | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  | 78            |  |
| <b>Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | -             | ЛР1-ЛР12   |
|  | Лабораторные занятия  | -             |  |
|  | Практические занятия  | -             |  |
|  | 1. ПЗ №1: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения   | 2             |  |
|  | 2. ПЗ №2: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности  | 2             |  |
|  | Контрольные работы  | -             |  |
| <b>Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>  | -             | ЛР1-ЛР12   |
|  | Лабораторные занятия  | -             |  |
|  | Практические занятия  | -             |  |
|  | 3. ПЗ №3: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2             |  |
|  | Контрольные работы  | -             |  |



|   |   |   |           |
|---|---|---|-----------|
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |   |           |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Методы</b><br><b>самоконтроля и</b><br><b>оценка умственной</b><br><b>и</b><br><b>физической</b><br><b>работоспособности</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ЛР1-ЛР12  |
|   | Лабораторные занятия  | - |           |
|   | Практические занятия  | - |           |
|   | 4. ПЗ №4: Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | 2 |           |
|   | Контрольные работы  | - |           |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  |   |           |
| <b>Тема 1.4</b><br><b>Составление и</b><br><b>проведение</b><br><b>комплексов</b><br><b>упражнений для</b><br><b>различных форм</b><br><b>организации</b><br><b>занятий</b><br><b>физической</b><br><b>культурой при</b><br><b>решении</b><br><b>профессионально-</b><br><b>ориентированных</b><br><b>задач</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ЛР1-ЛР12  |
|   | Лабораторные занятия  | - |           |
|   | Практические занятия  | - |           |
|   | 5. ПЗ №5: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности        | 2 |           |
|   | 6. ПЗ №6: . Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  | 2 |           |
|   | Контрольные работы  | - |           |
|   | Самостоятельная работа обучающихся  | - |           |
| <b>Тема 1.5</b><br><b>Профессионально-</b><br><b>прикладная</b><br><b>физическая</b><br><b>подготовка</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | ЛР1- ЛР12 |
|   | Лабораторные занятия  | - |           |
|   | Практические занятия  | - |           |
|   | 7. ПЗ №7: Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | 2 |           |
|   | 8. ПЗ №8: Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики первой группы профессий  | 2 |           |
|   | 9. ПЗ №9: Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики второй группы профессий  | 2 |           |
|   | 10. ПЗ №10: Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики  | 2 |           |

|   |     |  |   |           |
|---|-----|--|---|-----------|
|   |     | третьей группы профессий   |   |           |
|   | 11. | ПЗ №11: Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики четвертой группы профессий  | 2 |           |
|   |     | Контрольные работы   | - |           |
|   |     | Самостоятельная работа обучающихся   |   |           |
| <b>Тема 1.6<br/>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b> |     | <b>Содержание учебного материала</b>   | - | ЛР1- ЛР12 |
|   |     | Лабораторные занятия   | - |           |
|   |     | Практические занятия   | - |           |
|   | 12. | ПЗ №12 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма  | 2 |           |
|   | 13. | ПЗ №13: Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств   | 2 |           |
|   |     | Контрольные работы   | - |           |
|   |     | Самостоятельная работа обучающихся   |   |           |
| <b>Тема 1.7.1<br/>Основная гимнастика</b>   |     | <b>Содержание учебного материала</b>   | - | ЛР1- ЛР12 |
|   |     | Лабораторные занятия   | - |           |
|   |     | Практические занятия   | - |           |
|   | 14. | ПЗ №14: Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.   | 2 |           |
|   | 15. | ПЗ №15: Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. | 2 |           |
|   |     | Контрольные работы   | - |           |
|   |     | Самостоятельная работа обучающихся   |   |           |
| <b>Тема 1.7.2<br/>Спортивная гимнастика</b>   |     | <b>Содержание учебного материала</b>   | - | ЛР1- ЛР12 |
|   |     | Лабораторные занятия   | - |           |
|   |     | Практические занятия   | - |           |
|   | 16. | ПЗ №16: Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)  | 2 |           |

|                                    |   |  |   |           |
|------------------------------------|---|--|---|-----------|
|                                    | 17.   | ПЗ №17: Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)  | 2 |           |
|                                    | 18.   | ПЗ №18: Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)  | 2 |           |
|                                    | Контрольные работы  |  | - |           |
|                                    | Самостоятельная работа обучающихся  |  |   |           |
| <b>Тема 1.7.3<br/>Акробатика.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | - | ЛР1- ЛР12 |
|                                    | Лабораторные занятия  |  | - |           |
|                                    | Практические занятия  |  | - |           |
|                                    | 19.   | ПЗ №19: Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».  | 2 |           |
|                                    | 20.   | ПЗ №20: Совершенствование акробатических элементов   | 2 |           |
|                                    | 21.   | ПЗ №21: Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)  | 2 |           |
|                                    | Контрольные работы  |  | - |           |
| Самостоятельная работа обучающихся |   |  |   |           |
| <b>Тема 1.8.1<br/>Футбол</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | - | ЛР1- ЛР12 |
|                                    | Лабораторные занятия  |  | - |           |
|                                    | Практические занятия  |  | - |           |
|                                    | 22.   | ПЗ №22: Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | 2 |           |
|                                    | 23.   | ПЗ №23: Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника   | 2 |           |
|                                    | 24.   | ПЗ №24: Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  | 2 |           |
| 25.                                | ПЗ №25: Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). | 2  |   |           |

|   |                                      |  |           |   |
|---|--------------------------------------|--|-----------|---|
|   | Контрольные работы                   | -  |           |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |  |           |   |
| <b>Тема 1.8.2<br/>Баскетбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> |  | ЛР1- ЛР12 |   |
|   | Лабораторные занятия                 | -  |           |   |
|   | Практические занятия                 | -  |           |   |
|   | 26.                                  | ПЗ №26: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения. |           | 2 |
|   | 27.                                  | ПЗ №27 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |           | 2 |
|   | Контрольные работы                   | -  |           |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |  |           |   |
| <b>Тема 1.8.3<br/>Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> | -  | ЛР1- ЛР12 |   |
|   | Лабораторные занятия                 | -  |           |   |
|   | Практические занятия                 | -  |           |   |
|   | 28                                   | ПЗ №28: Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                            |           | 2 |
|   | 29                                   | ПЗ №29: Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |           | 2 |
|   | Контрольные работы                   | -  |           |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |  |           |   |
| <b>Тема 2.8.4<br/>Спортивные игры,<br/>отражающие<br/>национальные,<br/>региональные или<br/>этнокультурные<br/>особенности</b> | <b>Содержание учебного материала</b> | -  | ЛР1- ЛР12 |   |
|   | Лабораторные занятия                 | -  |           |   |
|   | Практические занятия                 | -  |           |   |
|   | 30                                   | ПЗ №30: Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры (лапта). Развитие физических способностей средствами игры   |           | 2 |
|   | Контрольные работы                   | -  |           |   |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   |  |           |   |

|  |  |   |           |           |
|--|--|---|-----------|-----------|
| <b>Тема 2.9</b><br><b>Лёгкая атлетика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                           |   | -         | ЛР1- ЛР12 |
|  | Лабораторные занятия   |   | -         |           |
|  | Практические занятия   |   | -         |           |
|  | 31.  | ПЗ №31: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 2         |           |
|  | 32.  | ПЗ №32: Совершенствование техники спринтерского бега  | 2         |           |
|  | 33.  | ПЗ №33: Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)                  | 2         |           |
|  | 34.  | ПЗ №34: Контрольные нормативы   | 2         |           |
|  | 35.  | ПЗ №35: Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью)                           | 2         |           |
|  | 36.  | ПЗ №36: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  | 2         |           |
|  | 37.  | ПЗ №37: Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега   | 2         |           |
|  | 38.  | ПЗ №38: Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  | 2         |           |
|  | 39.  | ПЗ №39: Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.        | 2         |           |
|  | Контрольные работы   |   | -         |           |
|  | Самостоятельная работа обучающихся                             |   | -         |           |
|  | Тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i> |   |           | -         |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i> |  |   | -         |           |
| Промежуточная аттестация   |  |   | -         |           |
| <b>Всего :</b>   |  |   | <b>78</b> |           |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, гимнастическая скамья, навесные турники, гимнастический козел, гимнастический мат, гимнастический мостик, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольный щит, теннисный стол, штанга, блины для штанги, гири, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, мячи для шейпинга большие.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

а) открытая площадка для игровых видов спорта (поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола)

б) прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

в) сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления;

г) спаренная беговая дорожка длиной 60 м;

д) комплект оборудования полосы препятствий: препятствие "Лабиринт", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Разрушенная лестница", препятствие "Стенка с двумя проломами", одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Оборудование для стрелкового тира (электронного): интерактивный лазерный тир «Рубин».

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Юрайт, 2020 - 493 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/448586>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/6AF1E63D-C147-45D9-93A3-43450BE2989B>

2. Муллер А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Юрайт, 2020 - 424 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/448769>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/5C195E4E-CD8E-4848-9F92-F5846E2B8A31>.

##### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. - Москва: Юрайт, 2019 - 793 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/442509>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/94C559C7-5C01-4C60-9783-F585ACAA715F>.

2. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. - Москва: Юрайт, 2020 - 493 с - Доступ к полному

тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/456546>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/12908EE9-15CF-48CB-9A69-349AEF58CF54>.

3. Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Кузьмина О. И., Германов Г. Н., Цуканова Е. Г., Кулькова И. В. ; под общ. ред. Германова Г.Н. - Москва: Юрайт, 2020 - 531 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/456667>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/3CDDCB2F-1728-42BB-9B67-EBB894378C91>.

4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Литош Н. Л. - Москва: Юрайт, 2020 - 156 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/457569>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/2A0DC3FF-096F-4B61-88F3-1880E47D83D8>.

### **3.2.3. Периодические издания:**

1. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал - Москва: Б.и., - <http://fis1922.ru/>.

### **3.2.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2020. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Москва, 2020. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

3. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – 2020. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)» <https://urait.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| <b>личностные:</b>   |   |   |
| <p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>- 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;</p> <p>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>–приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– 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;</p> | <p>«Отлично» - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить , как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>«Хорошо» - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>«Удовлетворительно» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p> | <p>оценка проведения разработанных упражнений в группе;</p> <p>наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений;</p> <p>оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля;</p> <p>оценка участия обучающегося в тактических действиях команды;</p> <p>наблюдение за обучающимся в ходе игры;</p> <p>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;</p> <p>зачет, дифференцированный зачет;</p> |



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>–способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– 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;</p> <p>–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>–умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>–патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>–готовность к служению Отечеству, его защите;</p> |  |  |
|--|--|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>предметные:</b>  |  |  |
| <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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).</p> | <p>«Отлично» - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>«Хорошо» - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>«Удовлетворительно» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p> | <p>оценка выполнения реферата;</p> <p>оценка защиты реферата (мультимедиа презентации);</p> <p>оценка ведения дневника самоконтроля;</p> <p>оценка составления комплекса разминочных упражнений;</p> |
| <b>метапредметные:</b>  |  |  |
| <p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной,</p>  | <p>«Отлично» - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко,</p>   | <p>наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий;</p> <p>оценка защиты реферата (мультимедиа презентация);</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>физкультурной, оздоровительной и социальной практике;<br/>     –готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;<br/>     –освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;<br/>     –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;<br/>     –формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;<br/>     – 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;</p> | <p>уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>«Хорошо» - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>«Удовлетворительно» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p> | <p>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;<br/>     оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня;<br/>     оценка участия в принятии комплекса ГТО;<br/>     зачет, дифференцированный зачет</p> |
|--|--|--|