

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УВР  Т.Х. Кабалоев  
« 01 »  2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**35.02.08 Электрifiкация и автоматизация сельского хозяйства**

Квалификация выпускника базовой подготовки

Техник-электрик

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 10 месяцев

Год набора - 2020

**Владикавказ – 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Организация разработчик: ФГБОУ ВО «Горский государственный аграрный университет» Аграрный колледж

Разработчик:

Джигоев Х.М., преподаватель.

Рабочая программа одобрена предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № 5 «от» 25.03 2020 г.

Председатель цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

 Дзиева Б.Д.

Зам. директора по УМР

 Тотрова Э.К.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
ПРИЛОЖЕНИЕ	

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, технического профиля профессионального образования

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования физической культуры общей из обязательных предметных областей

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физической культуры на ступени основного общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура имеет межпредметную с профессиональными дисциплинами истории, физики, литературы с общеобразовательными учебными дисциплинами, Биологии, ОБЖ и

### **1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Цель дисциплины – формирование комплекса знаний, умений в области изучаемой дисциплины.

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

**личностные:**

-понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

-навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

-знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

-готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

-готовность к личностному самоопределению;

-уважительное отношение к иному мнению;

-овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

-этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

-положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

-дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

-оказание бескорыстной помощи окружающим.

**метапредметные:**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

-умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

-умение работать в команде:

-находить компромиссы и общие решения;

-разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

-формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

#### **предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося - 58 часа.

Часы вариативной части учебных циклов ППССЗ не предусмотрены

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	109
контрольные работы	-
курсовая работа	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	58
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета в 1 семестрах; дифференцированного зачета во 2 семестре	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2	1
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание.  2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Техника безопасности на занятиях физической культуры	2	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Техника бега на	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Разминка	4	1,2

короткие дистанции	2.Отработка техники бега с низкого и высокого старта, по дистанции, финиширование 3. футбол: Техника удара по мячу ногой, головой		
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Разминка 2.Бег на короткие дистанции 100м 3. футбол: техника удара по воротам, штрафные удары	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника бега с низкого старта, финиширование на коротких дистанциях, бег на короткие дистанции	2	3
<b>Тема 2.2.</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.бег на средние дистанции юноши-1000 м, девушки- 500м 3.футбол: ведение мяча, перемещение по полю	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на коротких дистанциях 100м	2	3
<b>Тема 2.3.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.бег на длинные дистанции юноши- 3000м, девушки- 2000м 3.футбол: техника обманных ведений, обводка	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3

	Бег на средние дистанции юноши- 1000м, девушки- 500м		
<b>Тема 2.4.</b> Техника прыжка в длину с места, разбега	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2. Отработка техники прыжка с разбега «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги». 3.прыжки в длину места 4.футбол: отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на длинные дистанции	2	3
<b>Тема 2.5.</b> Техника метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр 3. футбол: Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прыжки в длину с места, разбега	2	3
<b>Тема 2.6.</b> Техника эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.эстафетный бег 4х300	2	1,2

	3. футбол: Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	2	3
<b>Тема 2.7.</b> Техника бега по виражам	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.бег по виражам 4x100 3. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Кроссовый бег	2	3
	<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		
<b>Тема3.1.</b> Техника приема и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> 1.раминка 2.правила игры 3.обучение технике приема и передачи мяча 4.игра в волейбол	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.прием и передача мяча в 2 касания	2	1,2

	3. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.		
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.Прием и передача мяча в 3 касания 3. Выполнение упражнений в жиме лежа на наклонной доске, разводки рук гантелями.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники приема и передачи мяча	2	3
<b>Тема 3.2.</b> Техника подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху 3. Выполнение упражнений приседание со штангой, выпады, подъем на носки.	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.обучение нижней подачи мяча 3. Освоение упражнений на гимнастической стенке.	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка	2	1,2

	2.Обучение прямой подачи мяча 3. Освоение упражнений на брусьях, перекладине		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники приема мяча	2	3
<b>Тема 3.3.</b> Техника игры, защиты и нападения	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча 3. Выполнение упражнений на бицепс, трицепс на блоках, с гантелями.	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.отработка приема мяча двумя руками с верху, снизу , техника нападения. 3. Выполнение упражнений в жиме лежа на наклонной доске, разводки рук гантелями.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники защиты и нападения	2	3
<b>Тема 3.4.</b> Сдача контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	2	1,2

	3. игра в волейбол		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2. Отработка техники на гимнастических матах: кувырок вперед, назад, перекаты, 3. выполнение упражнений на мышцы спины : штанге - становая тяга, гантелью в наклоне, тренажерах	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.Отработка техники на гимнастических матах : стойки на плечах, голове, руках. 3.выполнение упражнений на мышцы трицепса: жим лежа узким хватом, французский жим, жим гантели 2 руками из за головы.	2	1,2
<b>Тема 4.2. Развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.	2	1,2

	3.прыжки на скакалке		
<b>Тема. 4.3.</b> Развитие силовых способностей	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2. выполнение упражнений на гимнастической перекладине, брусках 3. выполнение упражнений на мышцы плеч: штанга, гантели, тренажеры	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.Освоение упражнений на брусках, перекладине 3.поднимание и опускание туловища, в положении лежа , руки за головой	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники элементов гимнастики	2	3
<b>Раздел 5 Спортивные игры. Настольный теннис</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Стойка игрока. Способ держания ракетки	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2. Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	2	1,2



<b>Тема 5.2.</b> Способы передвижения ног	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием,	2	1,2
<b>Тема 5.3.</b> Подача мяча, Подрезка	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники элементов игры в настольный теннис	2	3
<b>Раздел 6. Спортивные игры .Баскетбол</b>			
Тема 6.1. Правила игры, техника безопасности	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.правила игры 3.ведение мяча в движении и на месте	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Правила игры , техника безопасности	2	3
<b>Тема 6.2.</b> Техника владения мячом. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.ведение мяча в движении и на месте 3.игра в баскетбол 4.тренажерный зал: развитие силы, укрепление общей выносливости методом	2	1,2

	круговых тренировок .		
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.ведение мяча по периметру баскетбольной площадки 3.игра в баскетбол 4.тренажерный зал: укрепление мышц груди и рук	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2. ведение мяча от центра баскетбольной площадки с броском два шага бросок 3.игра в баскетбол 4.тренажерный зал: укрепление мышц спины и ног	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> отработка техники элементов ведения мяча	2	3

<b>Тема 6.3.</b> Техника владения мячом. ловля и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.разминка 2.ловля и передача мяча с верху в движении и на месте. 3.игра в баскетбол 4.тренажерный зал: укрепление мышц рук(трицепсы)	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.разминка. 2.ловля и передача мяча от груди в движении и на месте 3.игра в баскетбол 4.тренажерный зал: выполнение комплексов упражнений на выносливость , круговая тренировка	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.разминка. 2.ловля и передача мяча от плеча в движении и на месте 3.ведение мяча в движении и на месте. 4.игра в баскетбол 5.тренажерный зал: укрепление мышц груди и рук	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3

	Отработка техники ловли и передачи мяча от плеча		
<b>Тема 6.4.</b> Техника бросков в корзину	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.броски в корзину со средней дистанции 3. ловля и передача мяча в движении и на месте 4.игра в баскетбол	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.броски в корзину с дальней дистанции 3.ведение мяча в движении и на месте. 4. ига в баскетбол	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.обучение штрафных бросков 3.совершенствование бросков в корзину с дальней и средней дистанции 4.игра в баскетбол	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3

	Отработка бросков в корзину со средней и дальней дистанции		
<b>Тема 6.5.</b> Техника эстафеты по элементам баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2. эстафета по элементам баскетбола 3.ловля и передача мяча в движении и на месте 4. игра в баскетбол	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики: зарядка , пресс, статическое упражнение на мышцы живота в положении лежа- планка, отжимание.	2	3
<b>Тема 6.6.</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материал</b> 1.разминка 2. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) 3.Игра в баскетбол	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.противодействие получению мяча, выходу на свободное место, атаке корзины 3. игра в баскетбол	2	1,2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка тактики игры в защите	2	3
<b>Тема 6.7.</b> Техника игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.Отработка техники «ведение-два шага- бросок». Техника бросков с разных "точек" 3.отработка техники выхода для получения мяча 4. игра в баскетбол	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.отработка техники малая восьмерка 3.ловля и передача мяча в движении и на месте 4.игра в баскетбол	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники игры в нападении	2	3
<b>Тема 6.8.</b> Задача контрольных нормативов по баскетболу	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.задача контрольных нормативов по баскетболу	2	1,2

	3. игра в баскетбол		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка элементов баскетбола	2	3
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>			
<b>Тема 7.1. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2. Отработка техники на гимнастических матах: кувырок вперед, назад, перекаты, 3. выполнение упражнений на мышцы спины : штанге - становая тяга, гантелью в наклоне, тренажерах 4.спортивные игры	2	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.Отработка техники на гимнастических матах : стойки на плечах, голове, руках. 3.выполнение упражнений на мышцы трицепса: жим лежа узким хватом, французкий жим, жим гантели 2 руками из за головы. 4.спортивные игры	2	1,2

<p><b>Тема 7.2.</b> Развитие гибкости</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.разминка.</p> <p>2. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.</p> <p>3.прыжки на скакалке</p> <p>4.спортивные игры</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема. 7.3.</b> Развитие силовых способностей</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.разминка</p> <p>2. выполнение упражнений на гимнастической перекладине, брусьях</p> <p>3. выполнение упражнений на мышцы квадрицепсы штанга, гантели, тренажеры</p> <p>4.спортивные игры</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.разминка</p> <p>2.Освоение упражнений на брусьях, перекладине</p> <p>3.поднимание и опускание туловища, в положении лежа , руки за головой</p> <p>4.спортивные игры</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p>2</p>	<p>3</p>



	Отработка техники элементов гимнастики		
<b>Раздел 8 Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 8.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Разминка.  2.Бег на короткие дистанции 100м  3. футбол: техника удара по воротам, штрафные удары  4.спортивные игры	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Техника бега с низкого и высокого старта, финиширование на коротких дистанциях,	4	3
<b>Тема 8.2.</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка  2.бег на средние дистанции юноши-1000 м, девушки- 500м  3.футбол: ведение мяча, перемещение по полю 4.спортивные игры	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Бег на коротких дистанциях 100м	2	3
<b>Тема 8.3.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка  2.бег на длинные дистанции юноши- 3000м,девушки- 2000м	2	1,2

	3.футбол: техника обманных ведений, обводка 4.спортивные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на средние дистанции юноши- 1000м, девушки- 500м	2	3
<b>Тема 8.4.</b> Техника прыжка в длину с места, разбега	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2. Отработка техники прыжка с разбега «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги». 3.прыжки в длину места 4.футбол: отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. 5.спортивные игры	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники прыжка в длину с места, разбега; техника бега на длинные дистанции,	2	3
<b>Тема 8.5.</b> Техника метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр 3. футбол: Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом	2	1,2

	4. спортивные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прыжки в длину с места, разбега	2	3
<b>Тема 8.6.</b> Техника эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.эстафетный бег 4х300 3. футбол: Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. 4. спортивные игры	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	2	3
<b>Тема 8.7.</b> Техника бега по виражам	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка. 2.бег по виражам 4х100 3. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка	2	1,2
<b>Тема 8.8.</b> Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала</b> 1.разминка 2.сдача контрольных нормативов по легкой атлетике и спортивным играм	3	1,2
	<b>Всего</b>	175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение.**

Реализации учебной дисциплины требуется наличие спортивных залов и спортивной площадки. Для полноценного проведения занятий по физическому воспитанию в наличии имеются следующие спортивные сооружения:

- 2 игровых зала;
- зал борьбы;
- зал тяжёлой атлетики, гиревого спорта, армрестлинга;
- зал настольного тенниса;
- зал для занятий шахматами;
- плавательный бассейн. Оборудование спортзала:
- щиты с корзинами для игры в баскетбол;
- ворота для мини-футбола;
- стойки для натягивания волейбольной сетки; - гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- крепления для установки перекладины и каната;
- гимнастические маты;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- щиты с корзинами для игры в баскетбол;
- ворота для мини-футбола;
- стойки для натягивания волейбольной сетки; - гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- крепления для установки перекладины и каната;
- гимнастические маты;
- спортивный инвентарь.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

**1. Кузнецов, В.С.** Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. - 448 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07304-9. - URL: <https://book.ru/book/932248> (дата обращения: 30.03.2020). - Текст : электронный.(эл. рес).

**2 Виленский, М.Я.** Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. -Москва : КноРус, 2020. - 214 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07424-4. - URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 30.03.2020). - Текст : электронный.(эл рес)

**3. Кузнецов, В.С.** Организация физкультурно-спортивной работы : учебник / Кузнецов В.С., Антонова О.Н. - Москва : КноРус, 2019. - 257 с. - (СПО). — ISBN 978-5-406-06868-7. - URL: <https://book.ru/book/932124> (дата обращения: 30.03.2020). - Текст : электронный.(эл рес)

**4. Кузнецов, В.С.** Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. - URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 30.03.2020). - Текст : электронный.(эл рес)

### **Дополнительные источники:**

**5.** Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировок : учебное пособие / Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Кутьин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А., Волобуев А.Л. - Москва : КноРус, 2020. - 339 с. - ISBN 978-5-406-07479-4. - URL: <https://book.ru/book/934325> (дата обращения: 30.03.2020). — Текст : электронный.(эл рес)

**6.** Малаев, Н.М. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) / Н.М. Малаев. - Брянск: Издательство Брянского ГАУ, 2017. - 91 с. (эл рес)



## Интернет-ресурсы:

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа	Примечание
Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВиДи –систем» <a href="http://support.open4u.ru">http://support.open4u.ru</a> ; Договор № А-4488 от 25/02/2016; Договор № А-4490 от 25/02/2016	25/02/2016 бессрочно	
Национальная электронная библиотека (НЭБ) <a href="http://нэб.рф/viewers">http://нэб.рф/viewers</a> Договор № 101/НЭБ/1712 от 03.10.2016г.	03.10.2016г. (автоматически лонгируется)	
ЭБС издательства «Лань»; <a href="http://www.e.lanbook.ru">www.e.lanbook.ru</a> Договор № 147-19 от 28.03.2019	09.01.2020г.-09.01.2021г.	
Автоматизированная справочная система «Сельхозтехника» <a href="http://www.agrobase.ru">www.agrobase.ru</a> Договор № 048 от 29.01.2019	29.01.2019 - 29.03.2020г.	
ЭБС ООО «ЗНАНИУМ» <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> ; Договор № 4232 от 21.01.2020г.	01.01.2020г. -15.09.2020г.	
Многофункциональная система «Информио» <a href="http://wuz.informio.ru">http://wuz.informio.ru</a> Договор № ЧЮ 1086 от 08.04.2019	08.04.2019г. - 06.05.2020г.	
ЭБС ООО «КноРус медиа» <a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a> Договор № 18498169 от 09.09.2019г.	19.09.2019г. -19.09.2020г	
Многофункциональная система «Информио» <a href="http://wuz.informio.ru">http://wuz.informio.ru</a> Договор № КЮ-497 от 01.06.2020г	01.06.2020г. – 1.07.2021г.	Лист изменений и дополнений
ЭБС ООО «КноРус медиа» <a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a> Договор № 18501601 от 11.09.2020г.	19.09.2020г. -19.09.2021г.	Лист изменений и дополнений
ЭБС ООО «ЗНАНИУМ» <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> Договор № 4678 эбс от 14.09.2020г.	16.09.2020г. – 15.09.2021г.	Лист изменений и дополнений

## Программы лицензионного обеспечения:

1. Microsoft Office Standard 2007
2. Microsoft Windows 7
3. Антивирус Касперский
4. «Гарант» - информационно-правовое обеспечение

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно- измерительным материалам для студентов, отнесенных к основной физкультурной группе; оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий Оценивание техники исполнения практических элементов для студентов, отнесенных к спец группе, тактических действий.
<b>знать:</b> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	



## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	формируемые универсальные учебные действия
1	<b>Тема 1.</b> Техника бега на короткие дистанции	2	<b>1.Игровые методы обучения</b> – направленные на усвоение норм и правил поведения в обществе, способствуют формированию социального опыта, совершенствуют навыки самоуправления поведением. <b>2.Образовательные:</b> освоить современные теории оздоровления организма и разные виды оздоровительных упражнений. <b>3.Воспитательные:</b> формировать устойчивые мотивы, направленные на сохранение и укрепление здоровья. <b>4.Развивающие:</b> развивать индивидуальные способности в оздоровлении и творчестве через разные виды активной деятельности.	1 активизация мышления, причем учащийся вынужден быть активным; 2.самостоятельность в выработке и поиске решений поставленных задач; 3.мотивированность к обучению. 4.Активизация индивидуальных умственных процессов учащихся. 5. Вывод учащегося на позицию субъекта обучения. 6. Достижение двусторонней связи при обмене информацией между учащимися
2	<b>Тема 2.</b> Бег на средние и длинные дистанции	2		
3	<b>Тема 3.</b> Техника прыжка в длину с места, разбега.	2		
4	<b>Тема 4.</b> Техника приема и передачи мяча	2		
5	<b>Тема 5.</b> Техника подачи мяча	2		
6	<b>Тема 6.</b> Техника владения мячом	2		
7	<b>Тема 7.</b> Техника игры в защите	2		
8	<b>Тема 8.</b> Техника удара по мячу ногой, головой	2		
9	<b>Тема 9.</b> Техника удара по воротам, штрафные удары	2		
10	<b>Тема10.</b> Строевые приемы	2		