

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
ФГБОУ ВО «ГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

Т.Х. Кабалоев

« 28 »

февраля 20 19г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.0.4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

35.02.06 Технология производства и переработки с.х. продукции

Квалификация выпускника

технолог

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3года 10 месяцев

По программе базовой подготовки

Владикавказ 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Организация разработчик: ФГБОУ ВО «Горский ГАУ» Аграрный колледж.

Разработчики: Джиоев Хетаг Махарбекович, преподаватель
Ермакова Наталья Павловна, преподаватель

Рабочая программа одобрена цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № 7 от «26» 02 2019г.

Председатель цикловой комиссии



Б.Д. Дзиева

Зам. директора по УМР



Э.К. Тотрова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.2 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО 35.02.06 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» технического профиля профессионального образования.

1.1 Место дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина «Физическая культура» является обще профессиональной и входит в цикл. ОГСЭ

Связь с другими дисциплинами (модулями):

Изучение «Физической культуры» рекомендуется проводить после освоения знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области Биологии, ОБЖ;

Изучение учебной дисциплины рекомендуется проводить одновременно с освоением системы знаний Истории, Литературы, Физической Культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества, а также занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Результаты освоение «Физической Культуры» являются основой изучения системы ценностей здоровья и здорового образа жизни, как части мировоззрения. Полученные знания, умения и навыки, несомненно, будут полезными студентам в течении всей последующей жизни и профессиональной деятельности и будут способствовать успешному освоению дисциплин, предусмотренных учебными планами.

Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующих общих компетенций:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК.06.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующих профессиональных компетенций - не предусмотрена

1.3 Цель и планируемые результаты освоения 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

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК)

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК.06.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценносте

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (всего)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	160
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	156
контрольные работы	-
курсовая работа	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	160
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачета в 3, 4, 5, 6 семестрах; дифференцированного зачета в 7 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
Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях физической культуры	2	3
	Содержание учебного материала 2 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся История развития физической культуры и спорта.	2	3
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала 1. Разминка 2. Отработка техники бега с низкого и высокого старта на короткой дистанции, финиширование 3. футбол: Техника удара по мячу ногой, головой	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Техника бега с низкого старта, финиширование на коротких дистанциях,	4	3

	Содержание учебного материала 1.Разминка. 2.Бег на короткие дистанции 100м 3. футбол: техника удара по воротам, штрафные удары	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	4	3
Тема 2.2. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала 1.разминка 2.бег на средние дистанции юноши-1000 м, девушки- 500м 3.футбол: ведение мяча, перемещение по полю	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на коротких дистанциях 100м	4	3
Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала 1.разминка 2.бег на длинные дистанции юноши- 3000м,девушки- 2000м 3.футбол: техника обманных ведений, обводка	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на средние дистанции юноши- 1000м, девушки- 500м	4	3
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места, разбега	Содержание учебного материала 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.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на длинные дистанции	4	3

Тема 2.5. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала 1.разминка. 2.Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр 3. футбол: Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки в длину с места, разбега	2	3
Тема 2.6. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала 1.разминка. 2.эстафетный бег 4х300 3. футбол: Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	2	3
Тема 2.7. Техника бега по виражам	Содержание учебного материала 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
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовый бег	2	3
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			
Тема3.1. Техника приема и передачи мяча	Содержание учебного материала 1.раминка 2.правила игры 3.обучение технике приема и передачи мяча 4.игра в волейбол	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка о элементов акробатики	4	3

	Содержание учебного материала 1.разминка. 2.прием и передача мяча в 2 касания 3. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: бег на месте в течении 3 минут; сгибание и разгибание рук из упора лежа сзади(руки на скамейке); поднимание ног из положения , лежа на спине;	4	3
	Содержание учебного материала 1.разминка 2.Прием и передача мяча в 3 касания 3. Выполнение упражнений в жиме лежа на наклонной доске, разводки рук гантелями.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: прыжки со скакалкой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; выпады ног в право – лево; отбрасывание ног с положения присев в положение лежа.	4	3
Тема 3.2. Техника подачи мяча	Содержание учебного материала 1.разминка 2.Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху 3. Выполнение упражнений приседание со штангой, выпады, подъем на носки.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Работа на гимнастических брусках, перекладине	4	3
	Содержание учебного материала 1.разминка 2.обучение нижней подачи мяча 3. Освоение упражнений на гимнастической стенке.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: кувырки, перекаты, стойка на плечах	2	3

	Содержание учебного материала 1.разминка 2.Обучение прямой подачи мяча 3. Освоение упражнений на брусьях, перекладине	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений на брусьях и перекладине; подъем переворот на перекладине; приседание на одной ноге; прыжки через гимнастическую скамейку; статическое упражнение в положении лежа(планка)	4	3
Тема 3.3. Техника игры, защиты и нападения	Содержание учебного материала 1.разминка. 2. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча 3. Выполнение упражнений на бицепс, трицепс на блоках, с гантелями.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: кувырки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс, гусиная ходьба	4	3
	Содержание учебного материала 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.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на заданную тему	2	3
Тема 3.4. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала 1.разминка. 2.сдача контрольных нормативов по легкой атлетике 3. игра в волейбол	2	1,2
Раздел 4. Гимнастика			

Тема 4.1. Акробатика	Содержание учебного материала 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
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на заданную тему	2	3
	Содержание учебного материала 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
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений на гимнастической скакалке; прыжки через гимнастическую скамейку; выпады ног; поднимание ног из положения лежа, лежа на спине	4	3
Тема 4.2. Развитие гибкости	Содержание учебного материала 1.разминка. 2. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. 3.прыжки на скакалке	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: поднимание и опускание прямых ног, из вися на гимнастической перекладине; приседание на одной и двух ногах; выпады; пресс	4	3
Тема. 4.3. Развитие силовых способностей	Содержание учебного материала 1.разминка 2. выполнение упражнений на гимнастической перекладине, брусьях 3. выполнение упражнений на мышцы плеч штанга, гантели, тренажеры	2	1,2

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: гусиная ходьба; выпрыгивание с положения присев в положение стоя; прыжки на скакалке	4	3
	Содержание учебного материала 1.разминка 2.Освоение упражнений на брусках, перекладине 3.поднимание и опускание туловища, в положении лежа , руки за головой	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: прыжки на скакалке, выпрыгивание на месте с положения присев в положение стоя; поднимание туловища(сед) из положения лежа на спине, руки за голову; приседание на одной ноге	2	3
Раздел 5 Спортивные игры. Настольный теннис			
Тема 5.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	Содержание учебного материала 1.разминка 2. Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	2	3
Тема 5.2. Способы передвижения ног	Содержание учебного материала 1.разминка 2.Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием,	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	2	3
Тема 5.3. Поддача мяча, Подрезка	Содержание учебного материала 1.разминка 2.Отработка поддачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.	2	1,2

	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	2	3
Раздел 6. Спортивные игры .Баскетбол			
Тема 6.1. Правила игры, техника безопасности	Содержание учебного материала 1.разминка. 2.правила игры 3.ведение мяча в движении и на месте	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Правила игры , техника безопасности	2	3
Тема 6.2. Техника владения мячом. Ведение мяча	Содержание учебного материала 1.разминка 2.ведение мяча в движении и на месте 3.игра в баскетбол 4.тренажерный зал: развитие силы, укрепление общей выносливости методом круговых тренировок .	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники ведения мяча на месте	2	3
	Содержание учебного материала 1.разминка 2.ведение мяча по периметру баскетбольной площадки 3.игра в баскетбол 4.тренажерный зал: укрепление мышц груди и рук	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: отжимание, приседание, пресс, гусиная ходьба	2	3

	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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</p>	4	1,2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики: прыжки на гимнастической скакалке, выпрыгивание с положения присев в положение стоя на месте, отжимание, пресс</p>	2	3
<p>Тема 6.3. Техника владения мячом. ловля и передача мяча</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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)</p>	4	1,2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики: выпады, отбрасывание ног с положения присев в положения лежа, планка.</p>	2	3
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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</p>	2	1,2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики: прыжки на гимнастической прыгалке, отжимание, пресс.</p>	2	3

	Содержание учебного материала 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
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники ловли и передачи мяча от плеча	2	3
Тема 6.4. Техника бросков в корзину	Содержание учебного материала 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
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка бросков в корзину со средней дистанции	2	3
	Содержание учебного материала 1.разминка. 2.броски в корзину с дальней дистанции 3.ведение мяча в движении и на месте. 4. ига в баскетбол	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка бросков в корзину с дальней дистанции	2	3
	Содержание учебного материала 1.разминка 2.обучение штрафных бросков 3.совершенствование бросков в корзину с дальней и средней дистанции 4.игра в баскетбол	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики: отжимание, приседание, пресс, выпрыгивание.	2	3

Тема 6.5. Техника эстафеты по элементам баскетбола	Содержание учебного материала 1.разминка 2. эстафета по элементам баскетбола 3.ловля и передача мяча в движении и на месте 4. игра в баскетбол	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики: зарядка , пресс, статическое упражнение на мышцы живота в положении лежа- планка, отжимание.	2	3
Тема 6.6. Техника игры в защите	Содержание учебного материала 1.разминка 2. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) 3.Игра в баскетбол	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики: Прыжки на гимнастической скакалке, пресс, отжимание, приседание.	2	3
	Содержание учебного материала 1.разминка. 2.противодействие получению мяча, выходу на свободное место, атаке корзины 3. игра в баскетбол	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики: прыжки на гимнастической скакалке, выпрыгивание с положения присев в положение стоя на месте, отжимание, пресс	2	3

Тема 6.7. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала 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
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат: Роль физической культуры в развитии человека.	2	3
	Содержание учебного материала 1.разминка 2.отработка техники малая восьмерка 3.ловля и передача мяча в движении и на месте 4.игра в баскетбол	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики: спортивная ходьба, отжимание, пресс, планка	2	3
Тема 6.8. Задача контрольных нормативов по баскетболу	Содержание учебного материала 1.разминка 2.задача контрольных нормативов по баскетболу 3. игра в баскетбол	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка элементов баскетбола	2	3
Раздел 7. Гимнастика			
Тема 7.1. Акробатика	Содержание учебного материала 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

	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на заданную тему	2	3
	Содержание учебного материала 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. 4.спортивные игры	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений на гимнастической скакалке; прыжки через гимнастическую скамейку; выпады ног; поднимание ног из положения лежа, лежа на спине	2	3
Тема 7.2. Развитие гибкости	Содержание учебного материала 1.разминка. 2. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. 3.прыжки на скакалке 4.спортивные игры	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: поднимание и опускание прямых ног, из виса на гимнастической перекладине; приседание на одной и двух ногах; выпады; пресс	4	3
Тема. 7.3. Развитие силовых способностей	Содержание учебного материала 1.разминка 2. выполнение упражнений на гимнастической перекладине, брусьях 3. выполнение упражнений на мышцы квадрицепсы штанга, гантели, тренажеры 4.спортивные игры	2	1,2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: прыжки на скакалке, выпрыгивание на месте с положения присев в положение стоя; поднимание туловища(сед) из положения лежа на спине, руки за голову; приседание на одной ноге</p>	2	3
	<p>Содержание учебного материала 1.разминка 2.Освоение упражнений на брусьях, перекладине 3.поднимание и опускание туловища, в положении лежа , руки за головой 4.спортивные игры</p>	2	1,2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики: гусяная ходьба; выпрыгивание с положения присев в положение стоя; прыжки на скакалке</p>	2	3
Раздел 8 Спортивные игры. Настольный теннис			
Тема 8.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	<p>Содержание учебного материала 1.разминка 2. Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки</p>	2	1,2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис</p>	2	3
Тема 8.2. Способы передвижения ног	<p>Содержание учебного материала 1.разминка 2.Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием</p>	2	1,2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис</p>	2	3

Тема 8.3. Поддача мяча, Подрезка	Содержание учебного материала 1.разминка 2.Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	2	3
Раздел 9. Легкая атлетика			
Тема 9.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала 1.Разминка 2.Отработка техники бега с низкого и высокого старта на короткие дистанции, финиширование 3. футбол: Техника удара по мячу ногой, головой 4.спортивные игры	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Техника бега с низкого старта, финиширование на коротких дистанциях,	2	3
	Содержание учебного материала 1.Разминка. 2.Бег на короткие дистанции 100м 3. футбол: техника удара по воротам, штрафные удары 4.спортивные игры	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	4	3
Тема 9.2. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала 1.разминка 2.бег на средние дистанции юноши-1000 м, девушки- 500м 3.футбол: ведение мяча, перемещение по полю 4.спортивные игры	4	1,2

	Самостоятельная работа обучающихся Бег на коротких дистанциях 100м	4	3
Тема 9.3. Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала 1.разминка 2.бег на длинные дистанции юноши- 3000м,девушки- 2000м 3.футбол: техника обманных ведений, обводка 4.спортивные игры	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на средние дистанции юноши- 1000м, девушки- 500м	4	3
Тема 9.4. Техника прыжка в длину с места, разбега	Содержание учебного материала 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
	Самостоятельная работа обучающихся Бег на длинные дистанции	4	3
Тема 9.5. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала 1.разминка. 2.Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр 3. футбол: Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом 4.спортивные игры	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки в длину с места, разбега	4	3

Тема 9.6. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала 1.разминка. 2.эстафетный бег 4x300 3. футбол: Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. 4.спортивные игры	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	4	3
Тема 9.7. Техника бега по виражам	Содержание учебного материала 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
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовый бег	4	3
Тема 9.8. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	Содержание учебного материала 1.разминка 2.сдача контрольных нормативов по легкой атлетике и спортивным играм	2	1,2
	всего	320	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для 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;

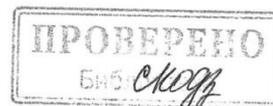
- зал борьбы;
- зал тяжёлой атлетики, гиревого спорта, армрестлинга;
- зал настольного тенниса;
- зал для занятий шахматами;
- плавательный бассейн. Оборудование спортзала:
- щиты с корзинами для игры в баскетбол;
- ворота для мини-футбола;
- стойки для натягивания волейбольной сетки; - гимнастические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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- + 1. **Виленский, М.Я.** Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2015. — 214 с. — ISBN 978-5-406-04313-4. — URL: <https://book.ru/book/916506>
- + 2. **Кузнецов, В.С.** Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2016. — 256 с. — ISBN 978-5-406-04754-5. — URL: <https://book.ru/book/918488>



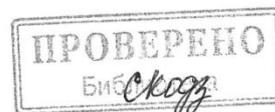
3. **Казакова, Т. Н.** Теория и методика адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т. Н. Казакова. — Новосибирск : НГТУ, 2015. — 27 с. — ISBN 978-5-7782-2622-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118477>

Дополнительные источники:

1. **Виленский, М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2016. — 239 с. — ISBN 978-5-406-04588-6. — URL: <https://book.ru/book/917008>

2. **Марина, И. В.** Самоподготовка по физической культуре : учебное пособие / И. В. Марина. — Вологда : ВоГУ, 2014. — 111 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93130>

3. **Майдокина, Л. Г.** Психология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / Л. Г. Майдокина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74476>



Интернет ресурсы

№	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Адрес сайта	Сведения о правообладателе	№ договора на право использования ЭБС	Срок действия заключенного договора
1	Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Лань»	www.e.lanbook.ru	ООО «Издательство Лань»	Договор №34-400/17 от 01.11.2017г	01.11.2017г 01.11.2018г
2	Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «ИНФРА-М»	http://znanium.com	ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»	Договор № 3112 от 07.05.2018	07.05.2018г. 15.09.2019

Интернет ресурсы

№	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Адрес сайта	Сведения о правообладателе	№ договора на право использования ЭБС	Срок действия заключенного договора
1	Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Лань»	www.e.lanbook.ru	ООО «Издательство Лань»	Договор №34-400/17 от 01.11.2017г	01.11.2017г 01.11.2018г
2	Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «ИНФРА-М»	http://znanium.com	ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»	Договор № 3112 от 07.05.2018	07.05.2018г. 15.09.2019
3	Доступ к электронным информационным ресурсам ГНУ ЦНСХБ	http://www.cnsb.ru	ФГБНУ ЦНСХБ	Договор № 3-УТ/2018 от 30.01.2018	30.01.2018 30.01.2019
4	Автоматизированная справочная система «Сельхозтехника»	http://www.agrobase.ru	ООО «Агробизнес консалтинг»	Договор 1015/17 от 29.12.2017	29.12.2017 29.12.2018
5	Электронная Библиотечная система ВООК.ru	http://www.boo.k.ru	ООО «КноРус медиа»	Договор № 18492094 от 21.06.2018	21.06.2018. 21.08.2019
6	Многофункциональная система «Информιο»	http://wuz.informio.ru	ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре»	Договор № ЧЮ 28 от 21.02.2018.	21.02.2018 21.02.2019
7	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Портал технической поддержки: http://support.open4u.ru	ООО «ЭйВиДи – систем»	Договор № А-4490 от 25/02/216 Договор № А-4489 от 25/02/216 возмездного оказания услуг	25/02/216 бессрочно
8	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	http://нэб.рф	Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека»	Договор № 101/нэб/1712от 03.10.2016.	03.10.2016 (автоматически лонгируется)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования по результатам сдачи контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплин

Текущий контроль проводится в форме :

- устного опроса на занятиях;
- защита рефератов;
- тестирования

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: 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.
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	