

Министерство сельского хозяйства РФ  
Мичуринский филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дисциплины**  
**СГ.04 «Физическая культура»**

Специальность  
19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Брянск, 2023

**Согласована:**

Зав. библиотекой

 Ильютенко С.Н.

« 18 » 05 2023 г.

**Рассмотрена и рекомендована:**

ЦМК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 9

« 18 » 05 2023 г.

Председатель ЦМК

 Елаш В.В.

**Утверждаю:**

Заместитель директора по учебной работе центра СПО

 Панаскина Л.А.

« 18 » 05 2023 г.

Р 13

Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» / Сост. В.И. Воробьёв. – Брянск: Мичуринский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, 2023. – 18 с.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Организация-разработчик: Мичуринский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Печатается по решению методического совета Мичуринского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины .....	4
2. Структура и содержание дисциплины .....	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины .....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы СПО – Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны формироваться следующие общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 4.3. Организовывать работу трудового коллектива.

В рамках рабочей программы дисциплины обучающиеся осваивают умения и знания.

Код ОК и ПК	Умения	Знания
ОК.04 ОК.08 ПК 4.3	<p><b>У1</b> – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p><b>У2</b> - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p><b>У3</b> - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p><b>У4</b> - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p><b>З1</b> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>З2</b> - основы здорового образа жизни;</p> <p><b>З3</b> - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p><b>З4</b> - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><b>З5</b> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	182
В том числе во взаимодействии с преподавателем	170
в том числе:	
теоретическое обучение	12
лабораторные работы	-
практические занятия	158
Из них в форме практической подготовки	158
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент рабочей программы, результаты обучения (освоенные умения и знания)
1	2	3	4
	<b>2 курс</b>		
<b>РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки,	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5

	использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры.		
<b>Тема 1.2.</b> Роль и значение физической культуры в воспитании студенческой молодежи.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить презентацию о формировании здорового образа жизни.	<b>2</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Определение уровня физической подготовки обучающихся. Тестирование студентов для оценки их физического состояния и физической подготовки. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100.	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3
	Выполнение эстафетного бега 4x100,		

Челночный бег	челночного бега		У 1-4, 3 1-5
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> <b>Волейбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Отработка навыков судейства в волейболе		
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.		
<b>РАЗДЕЛ 4</b> <b>Баскетбол</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении,	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		

прыжком. ОФП			
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>6</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».		
<b>РАЗДЕЛ 5</b> <b>Бадминтон.</b> <b>Атлетическая,</b> <b>дыхательная</b> <b>гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		
<b>Тема 5.2.</b> Подачи	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Отработка подач.		
<b>Тема 5.3.</b> Нападающий удар	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		
<b>Тема 5.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к дифференцированному зачёту.	<b>2</b>	

	<b>3 курс</b>		
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>	



<b>Тема 1.1.</b> <b>Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить доклад (презентацию) о роли профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессионально значимых физических качеств и достижении высоких результатов в будущей профессиональной деятельности.	<b>2</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Определение уровня физической подготовки обучающихся. Тестирование студентов для оценки их физического состояния и физической подготовки. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08

Совершенствование техники длительного бега	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> <b>Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Отработка навыков судейства в волейболе		
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.		
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>Баскетбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки,	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		

повороты. ОФП			
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».		
<b>РАЗДЕЛ 5.</b> <b>Бадминтон.</b> <b>Атлетическая,</b> <b>дыхательная</b> <b>гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		
<b>Тема 5.2.</b> Подачи	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Отработка подач.		
<b>Тема 5.3.</b> Нападающий удар	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		
<b>Тема 5.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	

	<b>обучающихся</b> Подготовка к дифференцированному зачёту.		
	<b>4 курс</b>		
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> <b>Современное состояние физической культуры и спорта</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	<b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Виды испытаний и нормативы комплекса ГТО. Условия для получения отличительных знаков ГТО. Программа двигательной деятельности для успешного выполнения нормативов ГТО. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
<b>Тема 1.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка: задачи и значение для будущей профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; виды физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств.	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить доклад (презентацию) на темы: «Современное состояние физической культуры и спорта в России»; «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	<b>2</b>	
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Тематика практических занятий</b> Определение уровня физической подготовки обучающихся. Тестирование студентов для оценки их физического состояния и физической подготовки. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5

	финиширование, специальные упражнения		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> <b>Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>РАЗДЕЛ 4</b> <b>Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП Передачи мяча.	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, 3 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		

<b>Тема 4.2.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 4.3.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.4.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
<b>РАЗДЕЛ 5</b> <b>Бадминтон.</b> <b>Атлетическая,</b> <b>дыхательная</b> <b>гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.		
<b>Тема 5.2.</b> Подачи. Нападающий удар	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
	Отработка подач. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к дифференцированному зачёту.	<b>2</b>	ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			ОК.04, ОК.08 ПК 4.3 У 1-4, З 1-5
<b>Всего:</b>		<b>182</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация дисциплины осуществляется в:

##### **Спортивный зал**

Мячи баскетбольные для учебного процесса, мячи баскетбольные для секционных занятий, баскетбольная форма (юноши, девушки), манишки, мячи волейбольные для учебного процесса, мячи волейбольные для секционных занятий, сетка волейбольная, волейбольная форма (юноши, девушки), мячи футбольные, сетки футбольные, бутсы футбольные, футбольная форма, манишки, биты для игры в русскую лапту, мячи для игры в русскую лапту, шиповки легкоатлетические, скакалки, секундомеры, стартовые колодки, ракетки, шарики, сетки, помост для

гиревого спорта, гири 16 кг, гири 24 кг, гири 32 кг, весы для взвешивания, комплект лыж для учебных занятий, комплект лыж для учебно-тренировочного процесса (для сборных команд), лыжные комбинезоны, бадминтон (ракетки, валанчик, сетка), мячи набивные (от двух до пяти килограмм), обручи, скакалки, туристические палатки (одно-, двух-, трехместные), туристические рюкзаки, шахматы, шашки, гимнастическая шведская стенка, гимнастическая скамейка, навесные перекладины, учебно-методический комплекс «Физическая культура»

#### **Спортивный зал (зал для фитнеса)**

Моторизированная беговая дорожка, скамейка под штангу, эллиптический тренажер (шагометр), магнитный велотренажер, силовой центр «Торнео Ровер Про», настенные брусья, весы для взвешивания, гриф изогнутый (штанга), блины (2.5, 5, 10, 15 кг)

#### **Спортивный зал (зал для фитнеса)**

Помост для гиревого спорта, брусья настенные стартер, комплекс турник + брусья, брусья настенные параллельные, скамья под штангу «Брумер», стойки под штангу «Лесо-IT Ноте», весы для взвешивания, гриф изогнутый (штанга), блины (2.5, 5, 10, 15 кг)

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Футбольное поле 40x68, ворота футбольные, волейбольная площадка, шведская стенка, перекладина, беговая дорожка (грунтовая – 330 метров)

**Учебно-методическое обеспечение:** учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура», включающий методические указания по изучению дисциплины, методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации рабочей программы дисциплины библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

#### **Основные источники (ОИ):**

1. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> (дата обращения: 04.05.2023). — Текст : электронный.

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2023). — Текст : электронный.

3. Бишаева, А. А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. : учебное пособие / А. А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250> (дата обращения: 06.05.2023). — Текст : электронный.

#### **Дополнительные источники (ДИ):**

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 08.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : СибГУФК, 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107598> (дата обращения: 08.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Орлова, Л. Т. Настольный теннис / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520> (дата обращения: 08.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 08.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Интернет-ресурсы (И-Р):**

1. ЭБС «Book.ru» [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <https://www.book.ru/> . - Дата обращения 23.04.2023. - Заглавие с экрана.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/> . - Дата обращения: 23.04.2023. - Заглавие с экрана.



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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b>  <b>З1</b> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  <b>З2</b> - основы здорового образа жизни;  <b>З3</b> - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  <b>З4</b> - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  <b>З5</b> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p>	<p>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - ведёт здоровый образ жизни;  - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;  - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>устный опрос;  тестирование;  результаты выполнения контрольных нормативов;  оценка результатов выполнения комплексов практических упражнений с учётом контрольных нормативов;  выполнение внеаудиторной самостоятельной работы;  личные достижения обучающихся;  участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях</p>
<p><b>Умения:</b>  <b>У1</b> – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  <b>У2</b> - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  <b>У3</b> - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  <b>У4</b> - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>- обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при</p>	<p>выполнение комплекса упражнений;  регулирование физической нагрузки;  владение навыками контроля и оценки;  подбор средств и методов занятий;  оценка результатов физической подготовленности обучающихся по видам спорта;  тестирование, оценка выполнения практических заданий, внеаудиторной самостоятельной работы;  личные достижения обучающихся;  участие в соревнованиях, спортивно-массовых</p>

	соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	мероприятиях
--	---	--------------

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения проверяют у обучающихся не только освоенные умения и усвоенные знания, но и сформированность общих компетенций.

### Технологии формирования общих компетенций

Код и содержание общих компетенций	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<b>ОК.04</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	-участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в учебном заведении, а также в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта; -выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов; -посещение спортивных секций
<b>ОК.08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	-проведение тестирования; -проведение анкетирования обучающихся по основам здорового образа жизни; -оценка личных достижений обучающихся; -участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в учебном заведении, а также в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта; -выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов.