Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 06.10.2024 15:37:07
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Марксовский сельскохозяйственный техникум - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова"

Утверждаю
Директор филиала
_____Кучеренко И.А.
21 ноября 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **Физическая культура**

Специальность **35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)**

Квалификация выпускника **техник**

Нормативный срок обучения **2 года 10 месяцев**

Форма обучения **Очная**

Маркс, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. №69.

Организация-разработчик: Марксовский сельскохозяйственный техникум - филиал ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, протокол № 4 от 17 ноября 2023 года.

Рекомендована методическим Советом техникума к использованию в учебном процессе по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)
Протокол № 3 от 21 ноября 2023 года.

Утверждена Директором и Советом техникума.
Протокол № 2 от 21 ноября 2023 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **3**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **4**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **19**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **21**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ 04 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с актуализированным ФГОС по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК) .

Учебная дисциплина СГ 04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности актуализированного ФГОС по специальности 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК) .

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04, ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	118
в том числе:	
теоретическое обучение	–
практические занятия	118
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		**18**	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08 на всех практических занятиях дисциплины
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	1.Характеристика основных составляющих здорового образа жизни: дыхания, питания, регуляции эмоций, активного двигательного режима, закаливание организма. Характеристика негативного влияния на организм человека табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, сильных стрессов. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной и дополнительной литературой и написание доклада на тему: « Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями»		
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	2.Совершенствование техники низкого старта.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа со справочной литературой, в сети Интернет. Написание доклада на тему: «Техника бега на короткие дистанции».		
Тема 1.3	**Содержание учебного материала**	**4**	

Прыжок в длину с разбега	**Практические занятия**	**4**	
	3.Техника прыжка в длину с разбега.	4	
	4.Способы прыжка в длину с разбега.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины. 2. Проведение разминки. Выполнение специальных упражнений .		
Тема 1.4 **Метание гранаты**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	5.Техника метания гранаты.	4	
	6.Выполнение метания гранаты на точность попадания.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение специальных упражнений . 2.Выполнение утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 1.5 **Бег по пересеченной местности (кросс)**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	7.Техника бега по пересеченной местности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение беговых упражнений. 2.Выполнение утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 1.6 **Бег на средние дистанции и длинные дистанции**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	9.Техника высокого старта.	4	
	10.Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. 2.Проведение разминки. Выполнение беговых упражнений.		
Раздел 2 Баскетбол		**16**	
Тема 2.1	**Содержание учебного материала**	**4**	

Правила игры и судейства	**Практические занятия**	**4**	
	11.Основные правила проведения соревнований и судейства.	4	
	12. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой, сетью Интернет. 2. Написание реферата на тему: «Правила соревнований по баскетболу».		
Тема 2.2 **Техника владения мячом**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	13.Ведение и передача мяча.	4	
	14.Броски мяча по кольцу с двух шагов.		
	15.Совершенствование ведения и передачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой, Интернет 2. Написание реферата на тему: «Организация и проведение соревнований по баскетболу». 3.Выполнение упражнений на развитие координации.		
Тема 2.3 **Техника игры в защите**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	16.Совершенствование зонной защиты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной и справочной литературой по технике игры в защите.		
Тема 2.4 **Техника игры в нападении**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	17.Индивидуальные действия игрока в нападении.	4	
	18.Основные командные действия в нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата: «Техника игры в баскетбол».		
Тема 2.5 **Тактика игры в нападении**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	19. Взаимодействие игроков в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.		
Раздел 3 Волейбол		**12**	
Тема 3.1 **Техника владения мячом**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	20.Прием и передача мяча снизу и сверху на месте.	4	
	21.Прием и передача мяча снизу и сверху в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса.		
Тема 3.2 **Техника игры в защите**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	22.Одиночное и групповое блокирование.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений по развитию внимания.		
Тема 3.3 **Техника игры в нападении**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	23.Основные технические приемы в нападении.	2	
	24. Техника нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.		
Тема 3.4 **Тактика игры в волейбол**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	25.Основные принципы коллективной игры.	4	
	26. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой, сетью Интернет. 2. Написание реферата на тему: «Тактика игры в волейбол»		
Раздел 4 Лыжная подготовка		**10**	
Тема 4.1	**Содержание учебного материала**	**4**	

Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	**Практические занятия**	**4**	
	27. Основные требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.	4	
	28. Основы передвижения на лыжах.		
	29.Строевые приемы с лыжами и на лыжах.		
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему: «Лыжные гонки».		
Тема 4.2 **Овладение общими основами лыжной подготовки**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	30.Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный.	4	
	31.Техника перехода с одновременных ходов к попеременным и обратно.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой, сетью Интернет. 2. Имитация изученных лыжных ходов. 3.Написание реферата на тему «Техника передвижения на лыжах».		
Тема 4.3 **Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	32.Основные способы спусков, подъемов, поворотов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития ловкости.		
Раздел 5 Гимнастика		**8**	
Тема 5.1 **Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	33.Методика составления и проведения комплекса УГГ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой, Интернет. 2. Разработка комплекса утренней гигиенической гимнастики. 3. Подбор упражнений для физкультминутки по своей специальности.		
Тема 5.2	**Содержание учебного материала**	**4**	

Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	**Практические занятия**	**4**	
	34. Страховка, самостраховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Опорные прыжки.	4	
	35.Упражнения на параллельных брусьях, перекладине (юноши) . Гимнастическое бревно (девушки).		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой, сетью Интернет. 2. Написание реферата на тему «Физические способности человека и их развитие».		
Тема 5.3 **Акробатика. Вольные упражнения**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	36. Составление и выполнение комбинации вольных упражнений. Акробатика.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Написание доклада на тему «Техника безопасности на занятиях по разделу «Гимнастика»».		
Раздел 1. Легкая атлетика		**10**	
Тема 1.1 **Бег на короткие дистанции**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	37.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	38.Переменный повторный, эстафетный бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа со справочной литературой, сетью Интернет. 2. Проведение разминки 3. Написание реферата на тему: «Легкая атлетика» .		
Тема 1.2 **Прыжок в длину с разбега**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	39.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	1.Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины. 2.Проведение разминки. 3.Выполнение специальных упражнений .		
Тема 1.3 **Бег по пересеченной местности (кросс)**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	40.Основы физической и спортивной подготовки. Кросс.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение беговых упражнений. 2.Выполнение утренней гигиенической гимнастики. 3.Проведение разминки.		
Тема 1.4 **Бег на средние и длинные дистанции**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	41.Тактика бега на средние и длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение беговых упражнений. 3. Проведение разминки.		
Раздел 2. Баскетбол		**14**	
Тема 2.1 Правила игры и судейства	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	42.Самостоятельное судейство. Игры с элементами баскетбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		
Тема 2.2 **Техника владения мячом**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	43.Совершенствование бросков по кольцу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений на развитие координации. 2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 2.3 **Техника игры в защите**	**Содержание учебного материала**	**2**	

	Практические занятия	**2**	
	44. Совершенствование техники персональной защиты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной и справочной литературой по технике игры в защите.		
Тема 2.4 **Техника игры в нападении**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	45. Основные командные действия в нападениях.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития гибкости, ловкости.		
Тема 2.5 **Тактика игры в защите**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	46.Основные тактические действия в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.		
Тема 2.6 **Тактика игры в нападении**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	47.Основные тактические действия в нападении.	4	
	48.Индивидуальные, групповые, командные приемы в нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Составление тактических комбинаций игры и их решение.		
Раздел 3. Волейбол		**16**	
Тема3.1 **Техника владения мячом**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	49.Подача мяча.	4	
	50. Совершенствование приема и передачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса.		

Тема 3.2 **Техника игры в защите**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	51.Индивидуальные и групповые действия в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений по развитию внимания.	2	
Тема 3.3 **Техника игры в нападении**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	52. Техника нападающего удара. 53. Индивидуальные и групповые действия в нападении.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для укрепления ног.		
Тема 3.4 **Тактика игры в волейбол**	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Практические занятия	**6**	
	54. Групповые тактические действия в защите и нападении.	6	
	55.Совершнетсование тактических действий в защите и нападении.		
	56. Учебная игра с заданием.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Составление тактических комбинаций игры и их решение.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		**10**	
Тема 4.1 **Овладение общими основами лыжной подготовки**	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Практические занятия	**6**	
	57.Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.	6	
	58.Техника лыжного хода « коньком».		
	59. Прохождение дистанции. Контрольные нормативы.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой.		

	2. Имитация изученных лыжных ходов. 3. Выполнение дыхательной гимнастики. 4. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.		
Тема 4.2 **Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	60. Основные способы поворотов, торможений.	4	
	61. Совершенствование техники спусков, подъемов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой, сетью Интернет. 2. Написание реферата на тему: «Техника слалома».		
Раздел 5. Гимнастика		**8**	
Тема 5.1 **Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	62. Методика составления и проведения комплекса ПГ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Разработка комплекса упражнений по производственной гимнастике для конкретной специальности.		
Тема 5.2 **Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	63.Упражнения на низкой перекладине, брусьях, гимнастическом бревне ((девушки)	4	
	64.Лазание по канату. Опорные прыжки.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.		
Тема5.3 **Акробатика. Вольные упражнения**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	65. Акробатические элементы и упражнения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Выполнение упражнений на развитие гибкости, равновесия.		
Раздел 1. Легкая атлетика		**4**	
Тема 1.1 **Бег по пересеченной местности (кросс)**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	66.Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение беговых упражнений. 2. Проведение разминки.		
Тема 1.2 **Бег на средние дистанции и длинные дистанции**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	67. Спортивная тренировка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой, сетью Интернет. 2. Составление плана самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Раздел 2. Баскетбол		**10**	
Тема 2.1 **Техника владения мячом**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	68.Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений на развитие координации. 2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 2.2 **Тактика игры в защите**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	69.Совершенствование основных тактических приемов в защите.	4	
	70.Учебная игра с заданием.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.		
Тема 2.3 **Тактика игры в нападении**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	71.Совершенствование основных тактических действий в нападении.	4	

	72.Учебная игра с заданием.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Составление тактических комбинаций игры и их решение.		
Раздел 3. Волейбол		**10**	
Тема 3.1 **Техника владения мячом**	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	73.Совершенствование приема и передачи мяча.	4	
	74.Совершенствование подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса.		
Тема 3.2 **Техника игры в защите**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	75.Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по развитию внимания, быстроты, ловкости.		
Тема 3.3 **Техника игры в нападении**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	76.Учебная игра с заданием	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для укрепления ног.		
Тема 3.4 **Тактика игры в волейбол**	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	77. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной и справочной литературой. Составление тактических комбинаций игры и их решение.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		**8**	
Тема 4.1	**Содержание учебного материала**	**6**	

Овладение общими основами лыжной подготовки	**Практические занятия**	**6**	
	78. Совершенствование техники преодоления неровностей	6	
	79. Совершенствование техники передвижения на лыжах		
	80.Прохождение дистанции. Контрольные нормативы.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Имитация ранее изученных лыжных ходов. 3. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.		
Тема 4.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Практические занятия	**2**	
	81.Совершенстсование техники поворотов, торможений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости.		
Раздел 5. Гимнастика		**8**	
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	82. Методика составления и проведения комплекса ППФП. Акробатика.	4	
	83. Методика составления и проведения комплекса ОФП. Опорные прыжки.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с дополнительной литературой, Интернет. 2. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки 3. Составить комплекс упражнений по ОФП.		
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	**4**	
	84.Совершенствование техники выполнения упражнения на брусьях.	4	
	85.Совершенствование техники выполнения упражнения на перекладине (юноши), гимнастическом бревне (девушки).		

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение тестов по ОФП и ППФП.		
Промежуточная аттестация			
	Всего	**118**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал:

– игровой зал для занятий спортивными играми;

– тренажерный зал;

– зал атлетической гимнастики;

– две раздевалки;

– душ;

– волейбольная и баскетбольная площадки;

– гимнастическая площадка;

– спортивный инвентарь по игровым видам.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

– футбольное поле;

– беговая дорожка;

– сектор для метания;

– яма для прыжков в длину;

– полоса препятствий;

– турники.

Спортивное оборудование:

– гимнастическое оборудование: перекладина, брусья параллельные (разновысокие), канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи;

– легкоатлетический инвентарь: флажки судейские, гранаты учебные 500 гр., гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер;

– оборудование и инвентарь для спортивных игр: щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные, насос механический, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, шашки, шахматы.

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

Печатные издания

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс 2016.
2. АчкасовЕ.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2016.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Национальная электронная библиотека – Режим доступа к сайту: http://нэб.рф/
2. Электронно-библиотечная система Znanium.com – Режим доступа к сайту: http://znanium.com/
3. Электронная библиотека Юрайт – Режим доступа к сайту: https://biblio-online.ru/
4. ВФСК ГТО – Режим доступа к сайту: http://gto.ru/
5. Информационный портал Сайт «ФизкультУРА» – Режим доступа к сайту: http://www.fizkult-ura.ru/.
6. Информационный портал Сайт «Fitnespresstheme» – Режим доступа к сайту: http://sportteacher.ru/structure/

Дополнительные источники

1. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 272 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 132 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения	демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Наблюдение в процессе практических занятий, оценивание докладов и рефератов, зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; владеет техниками выполнения двигательных действий; выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы	Наблюдение в процессе практических занятий, оценивание выполнения тестовых заданий, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет