

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
Институт ветеринарной медицины  
Троицкий аграрный техникум

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

О.Г. Жукова

« 18 » 05 2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла  
по специальности естественнонаучного профиля  
программы подготовки специалистов среднего звена  
19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2018

## РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией  
здоровьесберегающих дисциплин Основы безопасности жизнедеятельности,  
Физическая культура по специальностям  
при кафедре физического воспитания и спорта

Председатель

А.В. Медведева А.В. Медведева

Протокол № 9  
11.05 20 18 г.

Составитель: Ляшова Т.А. преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

## Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Ляшова Т.А., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Сурайкина Э.Р., методист ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Содержательная экспертиза:

Ляшова Т.А., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Медведева А.В., председатель ПЦМК ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, и.о. зав. кафедрой физического воспитания ИВМ ФГБОУ ВО Южно-Уральского ГАУ

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура по специальности среднего профессионального образования естественнонаучного профиля 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов, разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 и Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (Протокол № 3 от 21 июля 2015г.), протокол № 3 от 25 мая 2017г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям: 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |    |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....             | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....                     | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 16 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БД 08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы:

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования: 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

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

Дисциплина БД.08 физическая культура является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### • *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;



- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося –175 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося –58 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ БД 08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Количество часов |
|--|------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                       | 175              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                            | 117              |
| в том числе:   |                  |
| лабораторные занятия   | -                |
| практические занятия   | 117              |
| контрольные работы   | -                |
| <b>Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающегося (всего)</b>                 | 58               |
| в том числе:   |                  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i> | -                |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта</b>        |                  |

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

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты) (если предусмотрены)  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика.</b>   |   |             |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Бег на короткие дистанции.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | -           | -                |
|   | Лабораторные занятия  | -           | -                |
|   | Практические занятия  | -           | -                |
|   | 1. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м  | 2           | 2                |
|   | 2. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.  | 2           | 2                |
|   | 3. ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.   | 2           | 2                |
|   | 4. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м   | 2           | 2                |
|   | 5. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м  | 2           | 2                |
|   | 6. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м  | 2           | 2                |
|   | 7. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м   | 2           | 2                |
|   | 8. ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м   | 2           | 2                |
|   | 9. ПЗ №9: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  | 2           | 2                |
|   | 10. ПЗ №10: Освоение методов профессиональных заболеваний.  | 2           | 2                |
|   | 11. ПЗ №11: Овладение приемами массажа и самомассажа.   | 2           | 2                |
|   | 12. ПЗ №12: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. | 2           | 2                |
| Контрольные работы  | -   | -           |                  |
| Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге | 8   | 3           |                  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Бег на длинные дистанции.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | -           | -                |
|   | Лабораторные занятия  | -           | -                |
|   | Практические занятия  | -           | -                |
|   | 13. ПЗ №13: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.   | 2           | 2                |



|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   | 14.   | ПЗ №14: Тактика техники равномерного бега 1000м                            | 2 | 2 |
|   | 15.   | ПЗ №15: Тактика техники равномерного бега 2000м.                           | 2 | 2 |
|   | 16.   | ПЗ №16: Тактика техники равномерного бега 3000м.                           | 2 | 2 |
|   | 17.   | ПЗ №17: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.        | 2 | 2 |
|   | 18.   | ПЗ №18: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)        | 2 | 2 |
|   | Контрольные работы  |  | - | - |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).   |  | 4 | 3 |
| <b>Тема 1.3.<br/>Метание гранаты,<br/>диска.<br/>Толкание ядра.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | - | - |
|   | Лабораторные занятия  |  | - | - |
|   | Практические занятия  |  | - | - |
|   | 19.   | ПЗ №19: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).        | 2 | 2 |
|   | 20.   | ПЗ №20: Метание гранаты. Контрольные нормативы                             | 2 | 2 |
|   | 21.   | ПЗ №21: Метание диска. Упражнения взрывного характера.                     | 2 | 2 |
|   | 22.   | ПЗ №22: Толкание ядра. Контрольные нормативы                               | 2 | 2 |
|   | 23.   | ПЗ №23: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.   | 2 | 2 |
|   | Контрольные работы  |  | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоров |   | 4  | 3 |   |
| <b>Тема 1.4<br/>Прыжки в длину</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | - | - |
|   | Лабораторные занятия  |  | - | - |
|   | Практические занятия  |  | - | - |
|   | 24.   | ПЗ №24: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.               | 2 | 2 |
|   | 25.   | ПЗ №25: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.                    | 2 | 2 |
|   | 26.   | ПЗ №26: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места. | 2 | 2 |
|   | 27.   | ПЗ №27: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.                   | 2 | 2 |
|   | Контрольные работы  |  | - | - |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений. |  | 4 | 3 |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   |   |   |
| <b>Раздел 2.<br/>Спортивные игры</b>                             |   |   |   |
| <b>Тема 2.1<br/>Волейбол.</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | - |
|  | Лабораторные занятия  | - | - |
|  | Практические занятия  | - | - |
|  | 28. ПЗ №28: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.   | 2 | 2 |
|  | 29. ПЗ №29: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.   | 2 | 2 |
|  | 30. ПЗ №30: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.  | 2 | 2 |
|  | 31. ПЗ №31: Техника прямого нападающего удара и блокирования  | 2 | 2 |
|  | 32. ПЗ №32: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения  | 2 | 2 |
|  | 33. ПЗ №33: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты   | 2 | 2 |
|  | 34. ПЗ №34: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости  | 2 | 2 |
|  | 35. ПЗ №35: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.   | 2 | 2 |
|  | 36. ПЗ №36: Двусторонняя игра с судейством  | 2 | 2 |
|  | 37. ПЗ №37: Контрольные игры.   | 2 | 2 |
|  | Контрольные работы  | - | - |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести. | 6 | 3 |
| <b>Раздел 3.<br/>Гимнастика.</b>                                 |   |   |   |
| <b>Тема 3.1.<br/>Перекладина.<br/>Гимнастическая<br/>стенка.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | - |
|  | Лабораторные занятия  | - | - |
|  | Практические занятия  | - | - |
|  | 38. ПЗ №38: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.   | 2 | 2 |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   | 39.  | ПЗ №39: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).  | 2 | 2 |
|   | 40.  | ПЗ №40: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. | 2 | 2 |
|   | 41.  | ПЗ №41: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.   | 2 | 2 |
|   | Контрольные работы   |  | - | - |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. |  | 2 | 3 |
| <b>Тема 3.2.<br/>Опорный прыжок.</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | - | - |
|   | Лабораторные занятия   |  | - | - |
|   | Практические занятия   |  | - | - |
|   | 42.  | ПЗ №42: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».  | 2 | 2 |
|   | Контрольные работы   |  | - | - |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.  |  | 2 | 3 |
| <b>Тема 3.3.<br/>Акробатика.</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | - | - |
|   | Лабораторные занятия   |  | - | - |
|   | 43.  | ПЗ №43: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.   | 2 | 2 |
|   | 44.  | ПЗ №44: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки   | 2 | 2 |
|   | 45.  | ПЗ №45: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.   | 2 | 2 |
|   | Контрольные работы   |  | - | - |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.   |  | 2 | 3 |
| <b>Тема 3.4.<br/>Строевые упражнения.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | - | - |
|   | Лабораторные занятия   |  | - | - |
|   | 46.  | ПЗ №46: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.  | 2 | 2 |
|   | 47.  | ПЗ №47: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противходом, змейкой.  | 2 | 2 |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | Контрольные работы  | - | - |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.   | 2 | 3 |
| <b>Раздел 2.<br/>Спортивные игры</b>    |   |   |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Баскетбол</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   |
|   | Лабораторные занятия  | - | - |
|   | Практические занятия  | - | - |
|   | 48. ПЗ №48: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.   | 2 | 2 |
|   | 49. ПЗ №49: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.   | 2 | 2 |
|   | 50. ПЗ №50: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.  | 2 | 2 |
|   | 51. ПЗ №51: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций   | 2 | 2 |
|   | 52. ПЗ №52: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).   | 2 | 2 |
|   | 53. ПЗ №53: Штрафные броски.  | 2 | 2 |
|   | 54. ПЗ №54: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.  | 2 | 2 |
|   | 55. ПЗ №55: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.  | 2 | 2 |
|   | 56. ПЗ №56: Игра по упрощенным правилам баскетбола.   | 2 | 2 |
|   | 57. ПЗ №57: Двусторонняя игра с судейством.   | 2 | 2 |
|   | Контрольные работы  | - | - |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести. | 6 | 3 |
| <b>Раздел 4. Виды спорта по выбору.</b> |   |   |   |
| <b>Тема 5.1.<br/>Футбол.</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>  | - | - |
|   | Лабораторные занятия  | - | - |
|   | Практические занятия  | - | - |
|   | 58. ПЗ №58: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой  | 2 | 2 |
|   | 59. ПЗ №59: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке  | 2 | 2 |

|   |   |   |    |   |
|---|---|---|----|---|
|   | 60.   | ПЗ №60: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.  | 2  | 2 |
|   | 61.   | ПЗ №61: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите   | 2  | 2 |
|   | 62.   | ПЗ №62: Удары по воротам. Техника игры в нападении  | 2  | 2 |
|   | 63.   | ПЗ №63: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.   | 2  | 2 |
|   | 64.   | ПЗ №46: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.   | 2  | 2 |
|   | 65.   | ПЗ №65: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. | 2  | 2 |
|   | 66.   | ПЗ №66: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.  | 2  | 2 |
|   | 67.   | ПЗ №67: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.   | 2  | 2 |
|   | Контрольные работы  |   | -  | - |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. |   | 10 | 3 |
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | -  | - |
|   | Лабораторные занятия  |   | -  | - |
|   | Практические занятия  |   | -  | - |
|   | 68.   | ПЗ №68: Техника выполнения движений в футбол-аэробике: общая характеристика футбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.                     | 2  | 2 |
|   | 69.   | ПЗ №69: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.  | 2  | 2 |
|   | 70.   | ПЗ №70: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.   | 2  | 2 |
|   | 71.   | ПЗ №71: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.                      | 2  | 2 |
|   | 72.   | ПЗ №72: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.  | 2  | 2 |
|   | 73.   | ПЗ №73: Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.   | 2  | 2 |
|   | Контрольные работы  |   | -  | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов |   | 4   | 3  |   |
| <b>Тема 4.3.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | -  | - |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>Элементы<br/>единоборства</b>                           | Лабораторные занятия  |   | - | - |
|  | Практические занятия  |   | - | - |
|  | 74.   | ПЗ №74: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  | 2 | 2 |
|  | 75.   | ПЗ №75: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).   | 2 | 2 |
|  | 76.   | ПЗ №76: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности   | 2 | 2 |
|  | Контрольные работы  |   | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта |   | 10  | 3 |   |
| <b>Тема 4.4.<br/>Настольный<br/>теннис</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | - | - |
|  | Лабораторные занятия  |   | - | - |
|  | Практические занятия  |   | - | - |
|  | 77.   | ПЗ №77: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  | 2 | 2 |
|  | 78.   | ПЗ №78: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью. | 2 | 2 |
|  | 79.   | ПЗ №79: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).   | 2 | 2 |
|  | 80.   | ПЗ №80: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности   | 2 | 2 |
|  | 81.   | ПЗ №81: Овладение тактикой и техникой игры в защите.  | 2 | 2 |
|  | 82.   | ПЗ №82: Овладение тактикой и техникой игры в нападении.   | 2 | 2 |
|  | Контрольные работы  |   | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта |   | 10  | 3 |   |
| <b>Тема 4.5.<br/>Дыхательная<br/>гимнастика.</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | - | - |
|  | Лабораторные занятия  |   | - | - |
|  | Практические занятия  |   | - | - |
|  | 83.   | ПЗ №83: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  | 2 | 2 |
|  | 84.   | ПЗ №84: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.  | 2 | 2 |
|  | 85.   | ПЗ №85: Заполнение дневника самоконтроля.   | 1 | 2 |
| 86.  | ПЗ №86: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | 2   | 2 |   |



|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
|  | Контрольные работы   | -          | - |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание. | 11         | 3 |
|  | <b>Всего:</b>  | <b>256</b> |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БД 08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / Н. В. Решетников [и др.] – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.
2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, — Саратов : Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.

Дополнительные источники:

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна..— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=11361>.

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.
3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.

4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

### **3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

| Форма работы                                 | Вид занятий |    |
|--|-------------|----|
|  | Урок        | ПЗ |
| Работа в группах с различными видами заданий |             | 24 |
| Работа в малых группах                       |             | 8  |
| Ролевые игры                                 |             | 10 |
| Анализ конкретных ситуации                   |             | 22 |
| Задание «по кругу»                           |             | 8  |
| Видео уроки                                  |             | 2  |

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ БД 08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, презентаций.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|--|--|
| <b>уметь:</b>  |  |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;   | оценка проведения разработанных упражнений в группе;<br>наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; зачет, дифференцированный зачет; |
| выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики,<br>выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики;   | наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; зачет, дифференцированный зачет;   |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  | наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; зачет, дифференцированный зачет;   |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  | оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; зачет, дифференцированный зачет;   |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  | наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; зачет, дифференцированный зачет;   |
| выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  | наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; зачет, дифференцированный зачет;   |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   | оценка участия обучающегося в тактических действиях команды;<br>наблюдение за обучающимся в ходе игры  |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | оценка выполнения обучающимися учебных нормативов; зачет, дифференцированный зачет;  |
| <b>знать:</b>  |  |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  | оценка выполнения реферата;<br>оценка защиты реферата<br>(мультимедиапрезентации)  |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  | оценка ведения дневника самоконтроля   |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;   | оценка составления комплекса разминочных упражнений  |
| <b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</b>   |  |

|  |  |
|--|--|
| повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;   | наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий;<br>оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация). |
| подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  | оценка выполнения обучающимися учебных нормативов  |
| организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;   | оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня                                  |
| активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.  | оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация)  |
| Владение техническими приемами и двигательными действиями в базовых видах спорта, активное применение в их игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | оценка участия в принятии комплекса ГТО  |