

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СПО)

Вахмянина С.А.

«22» Июня 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института  
ветеринарной медицины

Кабатов С.В.

«22» Июня 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного учебного цикла  
естественно-научного профиля  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности  
38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2022

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413.

Содержание программы дисциплины реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

**РАССМОТРЕНА:**

Предметно-цикловой методической комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин при кафедре Педагогики и социально-экономических дисциплин

Протокол № 5 от 17-04 2022 г.

Председатель

О.И. Домоголова О.И. Домоголова

Составитель: Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Рецензент:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, доцент кафедры Педагогики и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

И.В. Шатрова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.06 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.06. Физическая культура является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном учебном цикле.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

#### • **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).

**• личностных результатов воспитания:**

**ЛР 1** - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

**ЛР 2**-Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

**ЛР 3**-Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;

**ЛР 4**- Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;

**ЛР 5**- Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

**ЛР 6**- Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;

**ЛР 7**- Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

**ЛР 8**-Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению,

преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;

**ЛР 9-**Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

**ЛР 10-** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

**ЛР 11-** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;

**ЛР 12-**Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### **1.3. Количество часов на освоение дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося –176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –117 часов,  
самостоятельной работы обучающегося –59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<i>176</i>	<i>117</i>
в том числе:		
теоретическое обучение	не предусмотрено	
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено	
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	<i>117</i>	<i>117</i>
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	не предусмотрено	
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	59	
<b>Консультации</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		



## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины БД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты)(если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		50	ЛР1-ЛР12
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м</p> <p>2. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.</p> <p>3. ПЗ №3: Высокий старт, стартовый разгон техника торможения. Техника равномерного бега 500м</p> <p>4. ПЗ №4: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м</p> <p>5. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м</p> <p>6. ПЗ №6: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м</p> <p>7. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м</p> <p>8. ПЗ №8: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>9. ПЗ №9: Освоение методов профессиональных заболеваний.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге</p>	-	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Лабораторные занятия</p>	-	



<b>дистанции.</b>	Практические занятия		-	
	10.	ПЗ №10: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	
	11.	ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	
	12.	ПЗ №12: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	
	13.	ПЗ №13: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	
	14.	ПЗ №14: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		4		
<b>Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	15.	ПЗ №15: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	
	16.	ПЗ №16: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	
	17.	ПЗ №17: Толкание ядра. Контрольные нормативы	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		2		
<b>Тема 1.4 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	18.	ПЗ №18: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	
	19.	ПЗ №19: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	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.		2	

<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		20	ЛР1- ЛР12	
<b>Тема 2.1 Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-		
	Лабораторные занятия	-		
	Практические занятия	-		
	20.	ПЗ №20: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	
	21.	ПЗ №21: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	
	22.	ПЗ №22: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	
	23.	ПЗ №23: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	
	24.	ПЗ №24: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	
	25.	ПЗ №25: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	
	26.	ПЗ №26: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	
	27.	ПЗ №27: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	
	28.	ПЗ №28: Контрольные игры.	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.	2		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		22	ЛР1- ЛР12	
<b>Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-		
	Лабораторные занятия	-		
	Практические занятия	-		
	29.	ПЗ №29: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	

	30.	ПЗ №30: 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	
	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	
<b>Тема 3.2. Опорный прыжок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	31.	ПЗ №31: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.		2	
<b>Тема 3.3. Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	32.	ПЗ №32: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	
	33.	ПЗ №33: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		2	
<b>Тема 3.4. Строевые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	34.	ПЗ №34: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	
	35.	ПЗ №35: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противходом, змейкой.	2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		18	ЛР1- ЛР12
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	36. ПЗ №36: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	
	37. ПЗ №37: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	
	38. ПЗ №38: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	
	39. ПЗ №39: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	
	40. ПЗ №40: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	41. ПЗ №41: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	
	42. ПЗ №42: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	
	43. ПЗ №43: Двусторонняя игра с судейством.	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.	2	
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору.</b>		65	ЛР1- ЛР12
<b>Тема 5.1. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	44. ПЗ №44: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	
	45. ПЗ №45: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	
	46. ПЗ №46: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	
	47. ПЗ №47: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	

	48.	ПЗ №48: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	
	49.	ПЗ №49: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	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.		6	
<b>Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	50.	ПЗ №50: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	
	51.	ПЗ №51: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов.		2	
<b>Тема 5.3. Элементы единоборства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	52.	ПЗ №52: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	
	53.	ПЗ №53: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		6	
<b>Тема 5.4. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	54.	ПЗ №54: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	
	55.	ПЗ №55: Овладение тактикой и техникой игры в защите.	2	

	56.	ПЗ №56:Овладение тактикой и техникой игры в нападении.	2	
	57.	ПЗ №57: Двусторонняя игра	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		6	
<b>Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		-	
	58.	ПЗ №58: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	
	59.	ПЗ №59: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	1	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		15	
<b>Всего (часов):</b>			<b>176</b>	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, гимнастическая скамья, навесные турники, гимнастический козел, гимнастический мат, гимнастический мостик, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольный щит, теннисный стол, штанга, блины для штанги, гири, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, мячи для шейпинга большие.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

а) открытая площадка для игровых видов спорта (поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола)

б) прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

в) сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления;

г) спаренная беговая дорожка длиной 60 м;

д) комплект оборудования полосы препятствий: препятствие "Лабиринт", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Разрушенная лестница", препятствие "Стенка с двумя проломами", одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Оборудование для стрелкового тира (электронного): интерактивный лазерный тир «Рубин».

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

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

#### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст:



электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>.

3 Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>.

4 Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>.

### **3.2.3. Периодические издания:**

1. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал - Москва: Б.и., - <http://fis1922.ru/>.

### **3.2.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2020. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.

2. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. – 2020. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)» <https://urait.ru/>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- 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;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– 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,</li> </ul>	<p>«Отлично» - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>«Хорошо» - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>«Удовлетворительно» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком</p>	<p>оценка проведения разработанных упражнений в группе;</p> <p>наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений;</p> <p>оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля;</p> <p>оценка участия обучающегося в тактических действиях команды;</p> <p>наблюдение за обучающимся в ходе игры;</p> <p>оценка выполнения обучающимся учебных нормативов;</p> <p>зачет, дифференцированный зачет;</p>

<p>профессиональной практике;</p> <p>–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>–способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– 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;</p> <p>–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>–умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>–патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>–готовность к служению</p>	<p>условиях.</p>	
---	------------------	--

Отечеству, его защите;		
<b>предметные:</b>		
<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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).</p>	<p>«Отлично» - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>«Хорошо» - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>«Удовлетворительно» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>оценка выполнения реферата;</p> <p>оценка защиты реферата (мультимедиа презентации);</p> <p>оценка ведения дневника самоконтроля;</p> <p>оценка составления комплекса разминочных упражнений;</p>
<b>метапредметные:</b>		
– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,	«Отлично» - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех	наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий; оценка защиты реферата

<p>коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>–готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>–освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>–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;</p> <p>–формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– 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;</p>	<p>требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;</p> <p>обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить , как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях;</p> <p>может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>«Хорошо» - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>«Удовлетворительно» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p> <p>Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>(мультимедиа презентация);</p> <p>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;</p> <p>оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня;</p> <p>оценка участия в принятии комплекса ГТО;</p> <p>зачет, дифференцированный зачет</p>
---	--	--