

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)
Физико-математический и инженерно-технологический институт
Аграрный колледж
Цикловая комиссия агрономии и технических специальностей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для студентов, обучающихся по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО и учебного плана специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО ГАГУ (от 31.01.2019., протокол № 1).

Рабочая программа утверждена на заседании цикловой комиссии агрономии и технических специальностей 16 мая 2019 года, протокол № 10.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Горно-Алтайский государственный университет Аграрный колледж.

Составитель: Кусков П.В., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) или программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина входит в цикл ОГСЭ.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Освоение содержания учебной 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые компетенции:

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 160 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	*
практические занятия	160
<i>Итоговая аттестация в форме зачета в 3,5,7 семестра и дифференцированного зачета в 4 и 6 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

2 курс

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	Первичный инструктаж по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале на уроках физической культуры	2	
Тема: Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	. Техника бега на короткие и средние дистанции	2	
Тема: Бег 100 метров. Изучение техники эстафетного бега 4*100 метров	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины	2	
Тема: Прыжки в длину	Выполнение прыжков в длину с места, с разбега	2	
	Техника выполнения тройного прыжка	2	
Тема: Метание копья	Техника метания копья. Разбег. Финальное усилие. Торможение.	2	
Тема: Сдача нормативов	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	
Глава 2. Спортивные игры			
Тема: Волейбол. Техника безопасности игры волейбол. Стойка и перемещение волейболиста	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе	2	
Тема: Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки	2	
Тема: Волейбол. Совершенствование техники приема мяча	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	2	

Тема: Изучение техники нападающего удара, способы блокирования	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол	2	
Тема: Мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком	2	
Тема: Выполнение ударов головой по мячу на месте и в прыжке, ударов по воротам	Выполнение ОРУ для развития скоростных способностей	2	
Тема: Мини-футбол. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
Глава 3 Лыжная подготовка			
Тема: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный лыжный ход	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	2	
Тема: Одновременный лыжный ход	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом	2	
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	2	
Тема: Свободный стиль	Техника выполнения свободного стиля. Прохождение дистанции	2	
	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	2	
Глава 4 Общая физическая подготовка (ОФП)			
Тема: Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Упражнения на перекладине	2	
	Упражнения на брусьях	2	
	Упражнения на гибкость	2	
	Комплекс упражнений в парах	2	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий	2	
	Сдача контрольных нормативов по теме гимнастика	4	

Тема: Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для мышц спины	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для развития скоростных качеств	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для развития выносливости	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для мышц живота	4	
	Выполнение комплекса ОРУ для развития силы	2	
Итог	Практические занятия	66	
	Всего:	66	

3 курс

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	Первичный инструктаж по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале на уроках физической культуры	2	
Тема: Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	. Техника бега на короткие и средние дистанции	2	
Тема: Бег 100 метров. Изучение техники эстафетного бега 4*100 метров	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины	2	
Тема: Прыжки в длину	Выполнение прыжков в длину с места, с разбега	2	
	Техника выполнения тройного прыжка	2	
Тема: Метание копья	Техника метания копья. Разбег. Финальное усилие. Торможение.	2	
Тема: Сдача нормативов	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	4	
Глава 2. Спортивные игры			
Тема: Волейбол. Техника безопасности игры волейбол. Стойка и перемещение	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и	2	

волейболиста	животе		
Тема: Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки	2	
Тема: Волейбол. Совершенствование техники приема мяча	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	2	
Тема: Изучение техники нападающего удара, способы блокирования	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол	4	
Тема: Мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком	2	
Тема: Выполнение ударов головой по мячу на месте и в прыжке, ударов по воротам	Выполнение ОРУ для развития скоростных способностей	2	
Тема: Мини-футбол. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
Глава 3 Лыжная подготовка			
Тема: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный лыжный ход	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	2	
Тема: Одновременный лыжный ход	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом	4	
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	2	
Тема: Свободный стиль	Техника выполнения свободного стиля. Прохождение дистанции	2	
	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	2	
Глава 4 Общая физическая подготовка (ОФП)			
Тема: Гимнастика. Техника	Упражнения на перекладине	2	
	Упражнения на брусьях	2	

безопасности на занятиях гимнастикой	Упражнения на гибкость	2	
	Комплекс упражнений в парах	2	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий	2	
	Сдача контрольных нормативов по теме гимнастика	4	
Тема: Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для мышц спины	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для развития скоростных качеств	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для развития выносливости	2	
	Выполнение комплекса ОРУ для мышц живота	4	
	Выполнение комплекса ОРУ для развития силы	2	
Итог	Практические занятия	72	
	Всего:	72	

4 курс

Наименование раздела	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Глава 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег 100 м. на результат. Техника эстафетного бега 4*100, 4*400 м.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Кроссовая подготовка	4	
Глава 2 Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах	4	
	Выполнение ОРУ для развития выносливости и развития скоростных качеств. Прием мяча после отскока от сетки	2	
Тема 2.2 Волейбол. Подача мяча по зонам.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. подача мяча по зонам	2	
Тема 2.3 Мини-футбол. Техника безопасности при игре в мини-	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. Выполнение ОРУ для развития скоростных способностей. Выполнение	2	

футбол. Исходное положение (стойки), перемещения	специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений		
Глава 3 Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный лыжный ход	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, Прохождение дистанции до 2 км. Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	
Тема 3.2. Одновременные лыжные ходы	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом	2	
Глава 4. Общая физическая подготовка			
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении	2	
Итого	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	22	
	Всего	22	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Ауд. № 318. Спортивный зал

Оборудование: Бревно гимнастическое высокое 5 м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр, мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный.

Спортивная площадка

Оборудование: Информационный щит, турник разноуровневный, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин

Ауд. № 03 Тренажерный зал

Оборудование: Бицепс «тренажер ноги», велотренажер, гак-машина, тренажер «грудь - сидя», тренажер «Комби», тренажер 1400, тренажер 406, штанга, штанга обр 130 кг, штанга тренировочная, тренажер «скамья для пресса», тренажер «WELDER 8525»

Раздевалки (м, ж)

Оборудование: скамьи

Лыжная комната

Оборудование: Лыжи, ботинки лыжные, лыжные палки теннисный стол, теннисные ракетки., сетки д/л настольного тенниса

Лыжная комната для горных лыж

Оборудование: Комплект горнолыжный, лыжи горные

Раздевалки (м, ж)

Оборудование: скамьи

Ауд. 321 Раздевалка

Оборудование: скамьи

Ауд. № 207 Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места

обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры, мониторы, системные блоки, телевизор

Программное обеспечение: А) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

Компас-3D (договор ЗС-16-00121 от 08.11.2016)

SMART Notebook (госконтракт 0377100000316000022-0020963-01 от 20.12.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)

FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)

SweetHome 3D (свободная лицензия GNU GPL)

Inkscape (свободная лицензия GNU GPL)

LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)

Adobe Reader (лицензия Freeware)

Internet Explorer/Edge (ПОВ составе MS Windows)

Google Chrome (лицензия Freeware)

Firefox (свободная лицензия GNU GPL)

Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)

7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)

NVDA (свободная лицензия GNU GPL)

Moodle (свободная лицензия GNU GPL)

Б) Налогоплательщик ЮЛ (лицензия Freeware)

В) SimTT Car Simulator (Договор 21 от 15.04.2013)

Панорама (Договор У-02-02/09 от 02-02-2009)

IDC4 PlusTruck (Госконтракт 0512/1 от 05.12.2016)

MapInfoProfessional пробная версия (лицензия Freeware на 30 дней)

Ауд. № 209 Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры: мониторы, системные блоки.

Программное обеспечение: А) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

SmartNotebook (госконтракт 0377100000316000022-0020963-01 от 20.12.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)
FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)
GIMP (свободная лицензия GNU GPL)
Inkscape (свободная лицензия GNU GPL)
SweetHome 3D (свободная лицензия GNU GPL)
LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)
Adobe Reader (лицензия Freeware)
Internet Explorer/Edge (ПО в составе MS Windows)
Google Chrome (лицензия Freeware)
Firefox (свободная лицензия GNU GPL)
Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)
7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)
МойОфис (договор без номера от 19.03.2018)
NVDA (свободная лицензия GNU GPL)
Moodle (свободная лицензия GNU GPL)
B) MapInfo Professional пробная версия (лицензия Freeware на 30 дней)
ArcView GIS (Договор 61/1/3 от 08.12.2014)

Ауд. № 201. Компьютерный класс

Оборудование: Рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, компьютеры, мониторы, системные блоки

Программное обеспечение: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ (госконтракт 0612\2 от 06.12.2016, госконтракт 2018ЕП-13 от 09.11.2018)

MS Windows (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Access (договор Tr000075134 от 20.02.2016, договор 10/20 от 27.02.2020)

MS Office (госконтракт 0377100000315000019-0020963-01 от 12.01.2016)

КонсультантПлюс (бессрочный договор от 27.05.1999)

FreePascal (свободная лицензия GNU GPL)

GIMP (свободная лицензия GNU GPL)

Python (свободная лицензия GNU GPL)

LibreOffice (свободная лицензия Mozilla Public License)

Adobe Reader (лицензия Freeware)

Internet Explorer/Edge (ПО в составе MS Windows)

Google Chrome (лицензия Freeware)

Firefox (свободная лицензия GNU GPL)

Яндекс.Браузер (лицензия Freeware)

7-Zip (свободная лицензия GNU GPL)

NVDA (свободная лицензия GNU GPL)

Moodle (свободная лицензия GNU GPL)

Стадион

Оборудование: Беговые и конькобежные дорожки, площадка для волейбола, поле для мини-футбола, площадка для баскетбола, футбольное поле.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Дополнительные источники:

1. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие / К. П. Бакешин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — ISBN 978-5-9227-0619-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>Выполнять приемы страховки и само страховки;</p> <p>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	Выполнение нормативов
<p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	Подготовка рефератов
Способы контроля и оценки	Тестирование

индивидуального развития подготовленности.	физического и физической
--	--------------------------------

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

2 курс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 метров	13,4 с.	14,3 с.	14,6 с.	16 с.	17,2 с.	17,6 с.
2	Координационные	Челночный бег 3*10 метров	6,9 с.	7,6 с.	7,9 с.	7,9 с.	8,7 с.	8,9 с.
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	230 см.	210 см.	195 см.	185 см.	170 см.	160 см.
4	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с разбега	440 см.	385 см.	375 см.	345 см.	300 см.	285 см.
5	Выносливость	Бег на 3000/2000 метров	12,40 с.	14,30 с.	15,00 с.	9,50 с.	11,20 с.	12,00 с.
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13 см.	+8 см.	+6 см.	+16 см.	+9 см.	+7 см.
7	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14	11	9	-	-	-
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	31	27	16	11	9
9	Силовые	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.	-	-	-	19	13	11

3 курс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 метров	13,5 с.	14,8 с.	15,1 с.	16,5 с.	17,0 с.	17,5 с.
2	Силовые	Рывок гири 16 кг	40	30	20	-	-	-
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	240 см.	230 см.	215 см.	195 см.	180 см.	170 см.
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега	430 см.	390 см.	380 см.	320 см.	290 см.	270 см.
5	Выносливость	Бег на 3000/2000 метров	12,30 с.	13,30 с.	14,00 с.	10,30 с.	11,15 с.	11,35 с.
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13 см.	+7 см.	+6 см.	+16 см.	+11 см.	+8 см.
7	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	13	10	9	-	-	-
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	31	27	14	12	10
9	Силовые	Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	-	-	20	15	10

4 курс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 метров	13,5 с.	14,8 с.	15,1 с.	16,5 с.	17,0 с.	17,5 с.
2	Силовые	Рывок гири 16 кг	40	30	20	-	-	-
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	240 см.	230 см.	215 см.	195 см.	180 см.	170 см.
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега	430 см.	390 см.	380 см.	320 см.	290 см.	270 см.
5	Выносливость	Бег на 3000/2000 метров	12,30 с.	13,30 с.	14,00 с.	10,30 с.	11,15 с.	11,35 с.
6	Гибкость	Наклон вперед из положения	+13 см.	+7 см.	+6 см.	+16 см.	+11 см.	+8 см.

		стоя на гимнастической скамье						
7	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	13	10	9	-	-	-
8	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	31	27	14	12	10
9	Силовые	Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	-	-	20	15	10

Составитель:
Преподаватель



П.В. Кусков

Председатель цикловой комиссии агрономии
и технических специальностей



О.А. Попова

Обновления рабочей программы утверждены на заседании цикловой комиссии агрономии и технических специальностей 27.08.2020 протокол №1



О.В. Сметанникова