


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Волжский филиал




УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 /Васильева С.Е./
«28» апреля 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (по отраслям)

2023 г.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
предметно-цикловой комиссией
Протокол №8
«28»апреля 2023г.
Председатель ПЦК
 / Шугаева Ю.С./

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Разработчик:



подпись

Мосунов А.А., преподаватель первой категории Волжского филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Рецензент (внутренний):

Васильева С.Е., зам. директора по УР Волжского филиала ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (внешний):

Прохоров Н.Е., преподаватель высшей категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ВИТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Дисциплина является профильной и относится к общеобразовательному циклу, соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Информатика» для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ИРПО (Протокол №13 от 29 сентября 2022 г.) и утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол №14 от 30 ноября 2022г.).

Цель учебной дисциплины: Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.07 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 80 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 78 часов.

Содержание дисциплины включает изучение следующих разделов:

Раздел 1. Легкая атлетика.

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.

Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.

Раздел 4. Спортивные игры. Футбол.

Раздел 5. Легкая атлетика.

Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)

Раздел 1. Физическая культура в режиме трудового дня.

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел 3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Раздел 4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.

Раздел 5. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.

Раздел 6. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

Самостоятельная работа/ИП.

В результате освоения учебной дисциплины БД.07 Физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции.

Код результата обучения	Результат обучения
1	2
Общие и профессиональные компетенции	
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 3.4	Организовывать выполнение производственных заданий подчиненным персоналом с соблюдением норм охраны труда и бережливого производства

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина БД.07 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

2.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина БД.07 Физическая культура ориентирована на следующие цели: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.07 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов

физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

2.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Особое значение дисциплина имеет	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>ее всесторонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать 	
--	---	--

	<p>полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими

	<p>координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов

<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать 	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	---

	<p>формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	
<p>ПК 3.4 Организовывать выполнение производственных заданий подчиненным персоналом с соблюдением норм охраны труда и бережливого производства</p>	<p>Разрабатывать предложения по улучшению работы на рабочем месте с учетом принципов бережливого производства.</p>	<p>Правила охраны труда, противопожарной и экологической безопасности, правила внутреннего трудового распорядка.</p>

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>80</i>
Объем образовательной программы	<i>78</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>4</i>
практические занятия	<i>62</i>
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	<i>12</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>12</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>2</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	
Раздел 1. Легкая атлетика.			18	
Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общие понятия правил соревнований и судейства. Техника метания гранаты с места. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Лекция: «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований. Судейство».		
Тема 1.2. Техника метания гранаты с одного шага. Техника бега на 60 метров.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Равномерный бег 1000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Метание гранаты с одного шага. Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м. Бег 30 м. – зачет.		
Тема 1.3. Техника метания гранаты с трех шагов. Техника бега на 100 метров.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Равномерный бег 1500 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Метание гранаты с трех шагов. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м. Бег 60 м. – зачет.		
Тема 1.4. Техника метания гранаты с полного разбега.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Равномерный бег 1500 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Метание гранаты с полного разбега. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м. – зачет.		
Тема 1.5. Техника прыжков в длину с разбега: разбег и отталкивание. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Равномерный бег 1500 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Прыжки в длину с разбега: техника разбега, техника отталкивания. Эстафетный бег: техника передачи и приема эстафетной палочки. Метание гранаты – зачет.		
Тема 1.6. Техника прыжков в длину с разбега: прыжок и приземление. Техника эстафетного бега: бег по виражу.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Прыжки в длину с разбега: техника прыжка, техника приземления, прикидка. Эстафетный бег: техника бега по виражу. Прыжки в длину с места – зачет.		
Тема 1.7. Техника прыжков в длину с разбега: индивидуальный подбор разбега. Техника эстафетного бега: бег по дистанции, перехват эстафетной палочки.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Эстафетный бег – совершенствование техники. Прыжки в длину с разбега – прикидка.		
Тема 1.8. Техника прыжков в длину с разбега: прыжок на результат.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Эстафетный бег – прикидка. Прыжки в длину с разбега – зачет.		
Тема 1.9. Техника эстафетного бега: эстафета 4х100метров. Техника челночного бега 3х10 метров.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Челночный бег 3х10 м: техника разворотов и финиширования. Эстафетный бег 4х100 м. (техника) – зачет.		

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.		12	
Тема 2.1. Техника безопасности игры. Общие понятия правил соревнований и судейства.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 Лекция: «Техника безопасности игры. Правила игры. Судейство. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Игра по упрощенным правилам волейбола».		
Тема 2.2. Техника приема мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	2	
	1 Исходное положение (стойки), перемещения при приеме мяча сверху. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Учебная игра.		
Тема 2.3. Техника приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	2	
	1 Исходное положение (стойки), перемещения при приеме мяча снизу. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Прием мяча сверху – зачет. Учебная игра.		
Тема 2.4. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 Исходное положение (стойки), перемещения при передаче мяча партнеру. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Прием мяча снизу – зачет. Учебная игра.		
Тема 2.5. Техника атакующего удара.	1 Техника атакующего удара, прием мяча после атакующего удара. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Учебная игра.	2	
Тема 2.6. Итоговая игра по правилам: совершенствование тактики игры.	Содержание учебного материала	2	
	1 ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Контрольная итоговая игра по правилам. Судейство.		
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.		10	
Тема 3.1. Техника безопасности игры. Общие понятия правил соревнований и судейства.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 «Техника безопасности в контактных спортивных играх: баскетбол, футбол и др.», «Правила игры и судейство в баскетболе», «Правила игры и судейство в футболе».		
Тема 3.2. Техника штрафного броска.	Содержание учебного материала	2	
	1 Техника штрафного броска: исходное положение (стойка), движение рук, движение ног. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Учебная игра.		
Тема 3.3. Техника двух шагов и броска об щит. Совершенствование техники штрафного броска.	Содержание учебного материала	2	
	1 Техника двух шагов: ведение, два шага, бросок об щит. Специальные эстафеты. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра.		
Тема 3.4. Техника броска из-за трехочковой линии. Совершенствование техники двух шагов.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 Техника броска из-за трехочковой линии: особенности движения рук и ног. Совершенствование техники двух шагов. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Штрафной бросок – зачет. Учебная игра.		
Тема 3.5. Итоговая игра по правилам: совершенствование тактики игры.	Содержание учебного материала	2	
	1 ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Техника штрафного броска – зачет. Контрольная итоговая игра по правилам. Судейство.		
Раздел 4. Спортивные игры. Футбол.		12	
Тема 4.1. Техника безопасности игры. Общие понятия правил соревнований и судейства.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1 «Техника безопасности игры. Правила игры. Судейство. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Игра по упрощенным правилам футбола».		
Тема 4.2. Техника удара по мячу ногой.	Содержание учебного материала	2	

	1	Удар по мячу средней частью подъема стопы, удар по мячу с закручиванием внешней и внутренней частью стопы «сухой лист», в падении «ножницами». Удар носком – добивание. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Учебная игра.	
Тема 4.3. Техника удара по мячу головой. Совершенствование техники удара по мячу ногой.	Содержание учебного материала		2
	1	Удары головой на месте и в прыжке: прямой, боковой, затылком, набегание на подачу верхом. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Набивание мяча ногой – зачет. Учебная игра.	
Тема 4.4. Техника передачи мяча. Совершенствование техники удара по мячу головой.	Содержание учебного материала		2
	1	Передачи мяча: длинная, короткая, низом, верхом. Набивание мяча головой – зачет. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП.	
Тема 4.5. Техника приема и остановки мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Содержание учебного материала		2
	1	Остановка мяча ногой (подошвой, внешней и внутренней частью стопы), грудью: на месте, в прыжке. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Диагональная передача – зачет. Учебная игра.	
Тема 4.6. Итоговая игра по правилам: совершенствование тактики игры.	Содержание учебного материала		2
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Контрольная итоговая игра по правилам. Судейство.	
Раздел 5. Легкая атлетика.			14
Тема 5.1. Совершенствование техники метания гранаты с места. Совершенствование техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		2
	1	Равномерный бег 1000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Метание гранаты с места. Техника бега на короткие дистанции: старт, разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 м.	
Тема 5.2. Совершенствование техники метания гранаты с одного шага. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Содержание учебного материала		2
	1	Равномерный бег 1000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Метание гранаты с одного шага. Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м. Бег 30 м. – зачет.	
Тема 5.3. Совершенствование техники метания гранаты с трех шагов. Совершенствование техники бега на 100 метров.	Содержание учебного материала		2
	1	Равномерный бег 1500 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Метание гранаты с трех шагов. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м. Бег 60 м. – зачет.	
Тема 5.4. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	Содержание учебного материала		2
	1	Равномерный бег 1500 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Метание гранаты с полного разбега. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м. – зачет.	
Тема 5.5 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега: разбег и отталкивание. Совершенствование техники эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки.	Содержание учебного материала		2
	1	Равномерный бег 1500 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Прыжки в длину с разбега: техника разбега, техника отталкивания. Эстафетный бег: техника передачи и приема эстафетной палочки. Метание гранаты – зачет.	
Тема 5.6. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега: прыжок и приземление. Совершенствование техники эстафетного бега: бег по виражу.	Содержание учебного материала		2
	1	Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Прыжки в длину с разбега: техника прыжка, техника приземления, прикидка. Эстафетный бег: техника бега по виражу. Прыжки в длину с места – зачет.	
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. 3000/2000 м. – зачет.	

Тема 5.7 Итоговое контрольное соревнование по легкоатлетическому многоборью по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала		2	
	1	Контрольное соревнование по легкоатлетическому многоборью по упрощенным правилам: прыжок в длину с места; метание гранаты; забеги на дистанции 60 м. и 1000/500 м.		
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)			14	
Раздел 1 Физическая культура в режиме трудового дня.	1	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК3.4
Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК3.4
Раздел 3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК3.4
Раздел 4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК3.4
Раздел 5 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК3.4
Раздел 6 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК3.4
Самостоятельная работа		Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК3.4
Дифференцированный зачет				
Всего:			80	

Примерная тематика индивидуальных проектов

1. Термин «Физическая культура и спорт» — это.
2. Предмет «Физическая культура и спорт» направлен на.
3. Кого считают основоположником Олимпийских игр современности.
4. Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр.
5. Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр.
6. Судейский термина «авсайт» используется.
7. Судейский термин «Пробежка» используется в.
8. Укажите количество игроков футбольной команды.
9. Укажите количество игроков волейбольной команды.
10. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует.
11. Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует.
12. Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов.
13. Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода.
14. Какую обувь нужно одеть для пробежки.
15. Адаптация это.
16. Биологический возраст это.
17. Какие упражнения развивают силу.
18. Какие упражнения развивают скорость бега.
19. Какие упражнения развивают выносливость.
20. Что можно использовать для закаливания.
21. Спортивная подготовка это.
22. Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам.
23. Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо.
24. Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает.
25. Культура здорового образа жизни это.
26. Как просто оценить свое физическое состояние.
27. Как оценить свое физическое развитие.
28. Кости скелета являются.
29. Мышечный аппарат обеспечивает.
30. Мозг это.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Основное оборудование: оборудованное футбольное поле, беговые дорожки, оборудованная баскетбольная площадка, площадка для сдачи норм ГТО с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал

Игровой зал для занятий спортивными играми, площадка для мини-футбола, волейбольная и баскетбольная площадки, гимнастическая площадка, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Мультимедийное оборудование: переносной ноутбук Lenovo G500 15.6" i3/4096Mb/320 Gb/DVDru/ – 1 шт., переносной проектор SONY XGA VPL EX5 – 1 шт., экран переносной на стойке – 1 шт. для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений – 1 шт. микрофон беспроводной UHF-550 MHz – 1 шт. музыкальный центр LG LM-K3355, выносные колонки.

Программное обеспечение: Windows 7 Professional, MS Office Standard 2016, Dr. Web, Abode reader 6.0 CE, 7-zip, CDBurnerXP, Google Chrome, XnView, Far Manager 2.

Средства обучения: шведская стенка – 6 секций, гантели - 20 шт., маты - 6 шт., комплект спортивный баскетбольный - 1 шт., сетка волейбольная, для игры в бадминтон - 1 шт., ракетки для игры в бадминтон, баскетбольные щиты с кольцами - 2 шт., волейбольные мячи -20 шт., баскетбольные мячи – 20 шт., футбольные мячи – 5 шт., обруч гимнастический – 20 шт., коврики гимнастические – 10 шт., штанги с грузами – 3 шт., гири: 16 кг – 3 шт., 24 кг – 3 шт., скамейка гимнастическая – 10 шт., мостик гимнастический – 3 шт., гимнастические стенки – 4 шт., гимнастическое бревно – 1 шт., секундомер – 1 шт., скакалка – 5 шт., планка для прыжков в высоту – 2 шт.

Тренажерный зал

Зал атлетической гимнастики, фойе для игры в теннис

Средства обучения: атлетический центр Weider8920 – 1 шт., скамья силовая Weider 234 - 1 шт., велотренажер магнитный Torneo Samba - 1 шт., тренажер "жим ногами вверх" Body-Solid PVLP-156W - 1 шт., тренажер "беговая дорожка" 101-T Sprint - 1 шт., велотренажер магнитный (черный) - 1235 Jazz - 1 шт., тренажер эллиптический магнитный Torneo Madison - 1 шт., тренажер гребной, магнитный Golfstream - 1 шт., тренажер для мышц спины - 1 шт., тренажер для потягивания - 1 шт., доска для пресса - 1 шт., стол теннисный - 1 шт., мячи для тенниса, ракетки.

4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины:

Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах: учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова, Е. В. Рыбакова. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. — 36 с. — ISBN 978-5-8158-2299-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/271034	https://e.lanbook.com/book/271034
2.	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.:Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378	https://znanium.com/catalog/product/927378
3.	Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-8158-2023-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112482	https://e.lanbook.com/book/112482
4.	Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.М. Бокач. — Электрон. дан. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 80 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/111699 .	https://e.lanbook.com/book/111699 .
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/209126	https://e.lanbook.com/book/209126
2.	Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-8158-2023-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112482	https://e.lanbook.com/book/112482

Лицензионное программное обеспечение:

№№ п/п	Производитель	Наименование
1	Компания Microsoft	microsoft access (лицензия №700524030)
2	Компания Microsoft	microsoft office standard (лицензия №66059532 open 96044930zze1711)
3	Компания Microsoft	microsoft project professional (лицензия №700524030)
4	Компания Microsoft	microsoft visio professional (лицензия №700524030)
5	Компания Microsoft	microsoft windows enterprise (лицензия №700524030)
6	Компания «Доктор веб»	агент dr.web (лицензия №1bw-bc-12m-1600-b1)
7	Компания Аскон	компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168)

5. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1- 1.9 Р 2, Темы 2.1 - 2.6 Р 3, Темы 3.1 - 3.5 Р 4, Темы 4.1 - 4.6 Р 5, Темы 5.1 - 5.7	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Р 1, Темы 1.1- 1.9 Р 2, Темы 2.1 - 2.6 Р 3, Темы 3.1 - 3.5 Р 4, Темы 4.1 - 4.6 Р 5, Темы 5.1 - 5.7	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1- 1.9 Р 2, Темы 2.1 - 2.6 Р 3, Темы 3.1 - 3.5 Р 4, Темы 4.1 - 4.6 Р 5, Темы 5.1 - 5.7	– составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории)
ПК 3.4 Организовывать выполнение производственных заданий подчиненным персоналом с соблюдением норм охраны труда и бережливого производства	Р 1, Р2, Р3,Р4,Р5,Р6 С/Р	– демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, шкала оценивания

Критерии оценивания:

- усвоение программного теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения);
- умение излагать программный материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания на практике.

Шкала оценивания:

Результаты сдачи дифференцированного зачета оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.