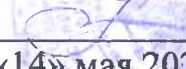
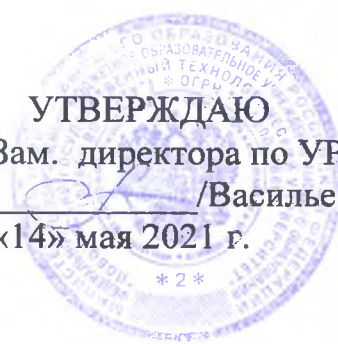


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Волжский филиал

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 /Васильева С.Е./
«14» мая 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

2021 г.

/ Шугаева Ю.С./

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.06 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).

Цель учебной дисциплины:

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. Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 117 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 117 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.

В результате освоения учебной дисциплины БД.06 Физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции.

Код результата обучения	Результаты обучения
личностные:	
ЛР1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
ЛР2	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
ЛР3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
ЛР4	приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР5	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
ЛР6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
ЛР9	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
ЛР10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
ЛР13	готовность к служению Отечеству, его защите;
метапредметные:	
МР1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

MP2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
MP3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
MP4	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
MP5	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
MP6	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
предметные:	
ПР1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПР2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР5	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)

Текущий контроль проводится в форме устного опроса, тестирования, защиты практических работ, контроля самостоятельной работы. Форма промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.06 Физическая культура относится к общепрофессиональным дисциплинам входит в общепрофессиональный цикл профессиональной подготовки ППССЗ и реализуется в 1 и 2 семестре.

2.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ЛР,МР,ПР	Умения	Знания
ЛР1-ЛР13, МР1-МР6 ПР1-ПР5	<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы страховки и самостраховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, футболу при соответствующей тренировке, а также по силовым и скоростно-силовым упражнениям с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лекции		Объем часов	Код результата обучения
1	2		3	
Раздел 1. Легкая атлетика.			30	
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.	1	Содержание учебного материала Лекция: «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований. Судейство».	2	ПР1 ПР4
Тема 1.2. Техника метания гранаты с одного шага. Техника бега на 60 метров.	1	Содержание учебного материала 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.	2	ПР1 ПР4 ПР5
Тема 1.3. Техника метания гранаты с трех шагов. Техника бега на 100 метров.	1	Содержание учебного материала 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.	2	ПР5
Тема 1.4. Техника метания гранаты с полного разбега.	1	Содержание учебного материала Равномерный бег 1500 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Метание гранаты с полного разбега. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м. – зачет.	2	ЛР5 ПР5
Тема 1.5. Техника прыжков в длину с разбега: разбег и отталкивание. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки.	1	Содержание учебного материала 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.	2	ПР4
Тема 1.6. Техника прыжков в длину с разбега: прыжок и приземление. Техника эстафетного бега: бег по виражу.	1	Содержание учебного материала 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.	2	ПР4 ПР5
Тема 1.7. Техника прыжков в длину с разбега: индивидуальный подбор разбега. Техника эстафетного бега: бег по дистанции, перехват эстафетной палочки.	1	Содержание учебного материала Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Эстафетный бег – совершенствование техники. Прыжки в длину с разбега – прикидка.	2	ПР2 ПР4 ПР5
	Содержание учебного материала		2	ПР1

Тема 1.8. Техника прыжков в длину с разбега: прыжок на результат.	1	Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Эстафетный бег – прикидка. Прыжки в длину с разбега – зачет.		ПР4 ПР5
Тема 1.9. Техника эстафетного бега: эстафета 4х100метров. Техника челночного бега 3х10 метров.	Содержание учебного материала		2	ПР1 ПР4 ПР5
	1	Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Челночный бег 3х10 м: техника разворотов и финиширования. Эстафетный бег 4х100 м. (техника) – зачет.		
Тема 1.10. Техника челночного бега 4х10 метров. Техника бега на 1000 и 500 метров.	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Челночный бег 3х10 – зачет. Челночный бег 4х10 м.: техника разворотов и финиширования. Бег 1000/500 м. – прикидка.		
Тема 1.11. Техника бега на 1000 и 500 метров: бег по дистанции, финиширование.	Содержание учебного материала		2	
	1	Пробный забег на 1000 м.: техника бега по дистанции и финиширования. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Челночный бег 4х10 м.: совершенствование техники разворотов и финиширования.		
Тема 1.12. Техника бега на 3000 и 2000 метров: бег по дистанции, финиширование.	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Челночный бег 4х10 – зачет. 3000/2000 м. – пробный забег.		
Тема 1.13. Техника бега на 1000 и 500 метров: забег на результат.	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. 1000/500 м. – зачет.		
Тема 1.14. Техника бега на 3000 и 2000 метров: забег на результат.	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. 3000/2000 м. – зачет.		
Тема 1.15. 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.		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.			20	
Тема 2.1. Техника безопасности игры. Общие понятия правил соревнований и судейства.	Содержание учебного материала		2	ЛР8 ЛР9 ПР1 ПР2 ПР5
	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	
	1	Исходное положение (стойки), перемещения при передаче мяча партнеру. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Прием мяча снизу – зачет. Учебная ига.		
Тема 2.5. Техника атакующего удара.	Содержание учебного материала		2	

	1	Техника атакующего удара, прием мяча после атакующего удара. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Учебная игра.		ЛР8 ЛР9 ПР1 ПР2 ПР5	
Тема 2.6. Техника блокирования атакующего удара.	Содержание учебного материала		2		
	1	Техника блокирования атакующего удара: одиночное, двойное, тройное блокирование. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Учебная игра.			
Тема 2.7. Техника верхней прямой подачи.	Содержание учебного материала		2		
	1	Верхняя прямая подача: техника удара по мячу, изменение направления подачи, изменение силы удара. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Передача мяча через сетку в парах – зачет. Учебная игра.			
Тема 2.8. Техника нижней прямой подачи.	Содержание учебного материала		2		
	1	Нижняя прямая подача: техника удара по мячу, изменение направления подачи, изменение силы удара. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Верхняя прямая подача – зачет. Учебная игра.			
Тема 2.9. Игра в три касания: комбинации.	Содержание учебного материала		2		
	1	Тактика и комбинации игры в три касания. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Нижняя прямая подача – зачет. Учебная игра.			
Тема 2.10. 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.			20		
Тема 3.1. Техника безопасности игры. Общие понятия правил соревнований и судейства.	Содержание учебного материала		2	ЛР10 ЛР11 ЛР12 ЛР13 ПР2 ПР3 ПР5	
	1	Лекция: «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		
	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.			
	Содержание учебного материала		2		

Тема 3.5. Техника ведения мяча, дриблинг. Техника перемещения без мяча.	1	Техника ведения мяча, дриблинг: ведение на скорость, с изменением направления. Перемещение без мяча: открывание, забегание, заслон, отрыв. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Совершенствование броска из-за трехочковой линии. Два шага – зачет. Учебная игра.		ЛР10 ЛР11 ЛР12 ЛР13 ПР2 ПР3 ПР5
Тема 3.6. Тактика игры в защите. Совершенствование ведения мяча.	Содержание учебного материала		2	
	1	Тактика игры в защите: вырывание, выбивание, накрывание мяча, игра под кольцом. Совершенствование ведения мяча. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Бросок из-за трехочковой линии – зачет. Учебная игра.		
Тема 3.7. Тактика игры в нападении. Совершенствование ведения мяча.	Содержание учебного материала		2	
	1	Тактика игры в нападении: перемещения, передачи, быстрый отрыв. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Ведение мяча на время – зачет. Учебная игра.		
Тема 3.8. Техника передачи мяча с места, в движении.	Содержание учебного материала		2	
	1	Передача мяча с места, в движении: виды передач. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Учебная игра.		
Тема 3.9. Жонглирование мячом. Совершенствование техники передачи мяча с места, в движении.	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Жонглирование мячом (большая и малая «восьмерки») – зачет. Передача мяча об стену на время – зачет. Учебная игра.		
Тема 3.10. 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.			18	
Тема 4.1. Техника безопасности игры. Общие понятия правил соревнований и судейства.	Содержание учебного материала		2	ЛР3 ЛР4 ЛР5 ЛР6 ПР1 ПР2 ПР3 ПР5
	1	Лекция: «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 (подоймой, внешней и внутренней частью стопы), грудью: на месте, в прыжке. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Диагональная передача – зачет. Учебная игра.		
	Содержание учебного материала		2	

Тема 4.6. Техника игры вратаря. Совершенствование техники приема и остановки мяча.	1	Игра вратаря: ловля мяча, бросок, отбивание мяча, техника приземления. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Удар на точность – зачет. Учебная игра.		МР1 МР2 МР3 МР4 МР5 ПР4 ПР5
Тема 4.7. Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала		2	
	1	Игра в защите: индивидуальный и коллективный отбор мяча, подкат. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Учебная игра.		
Тема 4.8. Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала		2	
	1	Игра в нападении: контроль мяча, дриблинг, перемещение. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Ведение на время – зачет. Учебная игра.		
Тема 4.9. 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.			30	
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.		
Тема 5.7. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега: индивидуальный подбор разбега.	Содержание учебного материала		2	
	1	Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Эстафетный бег – совершенствование техники. Прыжки в длину с разбега – прикидка.		

Совершенствование техники эстафетного бега: бег по дистанции, перехват эстафетной палочки.				ЛР3 ЛР4 ЛР5 ЛР6 ПР1 ПР2 ПР3 ПР5
Тема 5.8. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега: прыжок на результат.	Содержание учебного материала		2	
	1	Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Эстафетный бег – прикидка. Прыжки в длину с разбега – зачет.		
Тема 5.9. Совершенствование техники эстафетного бега: эстафета 4х100метров. Совершенствование техники челночного бега 3х10 метров.	Содержание учебного материала		2	
	1	Равномерный бег 2000 м. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Челночный бег 3х10 м: техника разворотов и финиширования. Эстафетный бег 4х100 м. (техника) – зачет.		
Тема 5.10. Совершенствование техники челночного бега 4х10 метров. Совершенствование техники бега на 1000 и 500 метров.	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Челночный бег 3х10 – зачет. Челночный бег 4х10 м.: техника разворотов и финиширования. Бег 1000/500 м. – прикидка.		
Тема 5.11. Совершенствование техники бега на 1000 и 500 метров: бег по дистанции, финиширование.	Содержание учебного материала		2	
	1	Пробный забег на 1000 м.: техника бега по дистанции и финиширования. ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Челночный бег 4х10 м.: совершенствование техники разворотов и финиширования.		
Тема 5.12. Совершенствование техники бега на 3000 и 2000 метров: бег по дистанции, финиширование.	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. Челночный бег 4х10 – зачет. 3000/2000 м. – пробный забег.		
Тема 5.13. Совершенствование техники бега на 1000 и 500 метров: забег на результат.	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. 1000/500 м. – зачет.		
Тема 5.14. Совершенствование техники бега на 3000 и 2000 метров: забег на результат.	Содержание учебного материала		1	
	1	ОРУ, СБУ и СПУ. ОФП. 3000/2000 м. – зачет.		
Тема 5.15. 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.		
Дифференцированный зачет				
	Всего:		117	

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 Samsung NC 110 – 1 шт., переносной проектор SONY XGA VPL EX5 – 1 шт., экран переносной на стойке для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений – 1 шт. микрофон беспроводной UHF-550 MHz – 1 шт. музыкальный центр LG LM-K3355, выносные колонки.

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.

Программное обеспечение: microsoft access (лицензия №700524030); microsoft office standard (лицензия №66059532 open 96044930zze1711); microsoft project professional (лицензия №700524030); microsoft visio professional (лицензия №700524030); microsoft visual studio enterprise (лицензия №700524030); microsoft windows enterprise (лицензия №700524030); агент dr.web (лицензия №lbw-bc-12m-1600-b1); компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168); комплект по для решения основных пользовательских задач (свободно распространяемое ПО); справочная правовая система "консультант плюс" (договор № рдд_8001_п, № рдд_8002_п)

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 PVL-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 обучения

Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы (печатные издания, электронные издания за последние 5 лет)	Количество экземпляров, имеющих в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. — 17-е изд., стер. — М: Издательский центр «Академия», 2017. — 176 с. http://academia-oscow.ru/reader/?id=288010#copy	Электронный ресурс
2	Методические основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева [и др.]. — Электрон. дан. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/112482 .	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	Рыбакова, Е.В. Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие / Е.В. Рыбакова, С.Н. Голомысова. — Электрон. дан. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. — 40 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/92409 .	Электронный ресурс
2	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 .	Электронный ресурс
ОФИЦИАЛЬНЫЕ, СПРАВОЧНО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ И ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ		

Лицензионное программное обеспечение:

№№ п/п	Производитель	Наименование
1	microsoft	microsoft access (лицензия №700524030);
2	microsoft	microsoft office standard (лицензия №66059532 open 96044930zze1711);
3	microsoft	microsoft project professional (лицензия №700524030);
4	microsoft	microsoft visio professional (лицензия №700524030);
5	microsoft	microsoft visual studio enterprise (лицензия №700524030);
6	microsoft	microsoft windows
7	АСКОН	компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168);

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и защиты практических работ.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные:	
ЛР1	Текущий контроль: наблюдение
ЛР2	Текущий контроль: наблюдение
ЛР3	Текущий контроль: наблюдение
ЛР4	Текущий контроль: наблюдение
ЛР5	Текущий контроль: наблюдение
ЛР6	Текущий контроль: наблюдение
ЛР7	Текущий контроль: наблюдение
ЛР8	Текущий контроль: наблюдение
ЛР9	Текущий контроль: наблюдение
ЛР10	Текущий контроль: наблюдение
ЛР11	Текущий контроль: наблюдение
ЛР12	Текущий контроль: наблюдение
ЛР13	Текущий контроль: наблюдение
метапредметные:	
МР1	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
МР2	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
МР3	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
МР4	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
МР5	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
МР6	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий
предметные:	

ПР1	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических работ. Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете
ПР2	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических работ. Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете
ПР3	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических работ. Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете
ПР4	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических работ. Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете
ПР5	Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических работ. Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и 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 зачёта оцениваются по шкале «зачтено» или «не зачтено». Результаты сдачи дифференцированного зачета оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

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.

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2022-2023 учебный год по дисциплине БД.06 Физическая культура.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Раздел 4 Условия реализации учебной дисциплины (п.4.2 Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК общеобразовательных и информационных дисциплин.

«30» августа 2022г. (протокол № 1).

Председатель ПЦК  /Шугаева Ю.С./

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2023-2024 учебный год по дисциплине БД.06 Физическая культура.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Раздел 4 Условия реализации учебной дисциплины (п.4.2 Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК общеобразовательных и информационных дисциплин.

«31» августа 2023г. (протокол № 1).

Председатель ПЦК  /Шугаева Ю.С./