

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М. КОКОВА»**

**Факультет среднего профессионального образования**

**Кафедра общеобразовательных дисциплин**

**«УТВЕРЖДАЮ»**



и.о. декана

Жерукова А.А.

«26» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 08 «Физическая культура»**

по специальности среднее профессиональное образование

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

*профиль профессионального образования*

Уровень образования – основное общее образование

Форма обучения очная

**Нальчик - 2025**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – среднего профессионального образования (ФГОС СПО), утвержденным приказом Минпросвещения России от 18мая 2022 г. №341 по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

Разработчики рабочей программы:

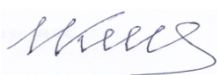
преподаватель

Шамурзаев О.Х.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 10 от 23.05.2025 г.

И.о. зав.кафедрой



И.Р. Гучапшева

Одобрено методической комиссией факультета СПО  
Протокол № 7 от 24.05.2025 г.

Председатель

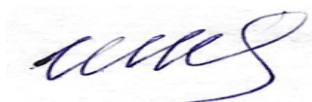


Ф.Б. Татуева

Согласовано

22.05.2025 г.

Директор научной библиотеки



И.А. Шогенова

5  
**СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>      | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>         | <b>7</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>               | <b>17</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>19</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

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

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

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).

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины максимальной учебной нагрузки обучающегося – 94 (186) часов., в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 78(10) часов; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 16 часов.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### 1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |            |
|---|-------------|------------|
|   | очн.        | заоч.      |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>94</b>   | <b>186</b> |
| <b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>   | <b>78</b>   | <b>10</b>  |
| в том числе:  |             |            |
| лекции  | 16          | 4          |
| практические занятия  | 62          | 6          |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>16</b>   |            |
| в том числе:  |             | 176        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- написание рефератов</li> <li>- ведение индивидуального дневника</li> <li>- написание докладов</li> </ul> ответы на контрольные вопросы |             |            |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>  |             |            |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) |   | Объем часов |       | Уровень освоения |
|--|---|---|-------------|-------|------------------|
|  |   |   | очн.        | Заоч. |                  |
| 1  | 2<br>1-ый курс  |   | 3           |       | 4                |
| Раздел 1.<br>Теоретическая часть   |   |   |             |       |                  |
| Тема 1.1.<br>Введение.<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала   |   |             |       |                  |
|  |   | Теоретические занятия   | 2           | 2     |                  |
|  | 1   | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 2           |       | 1                |
|  | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Ответы на контрольные вопросы.                   |   |             |       |                  |
| Раздел 2.<br>Практическая часть  |   |   |             |       |                  |
| Тема 2.1.<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка  | Содержание учебного материала   |   |             |       |                  |
|  |   | Практические занятия  | 8           | 2     |                  |
|  | 1   | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разбег, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись»,  |             |       |                  |
|  |   | перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.   |             |       |                  |



|  |   |  |   |    |   |
|--|---|--|---|----|---|
|  | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Написание докладов, рефератов:<br>Техника беговых упражнений.<br>Техника прыжков.<br>Техника метания гранаты.<br>Техника толкания ядра.<br>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).<br>Ответы на контрольные вопросы. |  |   |    |   |
| <b>Раздел 1.<br/>Теоретическая<br/>часть</b>           |   |  |   |    |   |
| <b>Тема 1.2.<br/>Основы здорового<br/>образа жизни</b> | Содержание учебного материала   |  |   |    |   |
|  |   | Теоретические занятия  | 2 |    |   |
|  | 1   | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.   |   | 2  | 1 |
|  | Внеаудиторная самостоятельная работа<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Ответы на контрольные вопросы.  |  | 2 |    |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Футбол</b>                            | Содержание учебного материала   |  |   |    |   |
|  |   | Практические занятия   | 8 | 2  |   |
|  | 1   | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. |   | 26 |   |
|  | Внеаудиторная самостоятельная работа:   |  |   |    |   |
|  | Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.  |  |   |    |   |

|  |  |   |           |          |  |
|--|--|---|-----------|----------|--|
|  | Освоение приемов передачи, подачи, приема мяча в футболе.<br>Написание докладов, рефератов:<br>Техника игры в футбол.<br>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).<br>Ответы на контрольные вопросы. |   |           |          |  |
| <b>Тема 2.3.<br/>.Баскетбол</b>            | Содержание учебного материала  |   |           |          |  |
|  | Практические занятия   |   | <b>10</b> |          |  |
|  | 1  | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |           |          |  |
|  |  | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля. Занятия дополнительными видами спорта.<br>Освоение приемов ловли, передачи мяча в баскетболе, бросков мяча в корзину.<br>Написание докладов, рефератов:<br>Техника игры в баскетбол.<br>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).<br>Ответы на контрольные вопросы.         |           | 26       |  |
| <b>Тема 2.4.<br/>Настольный<br/>теннис</b> | Содержание учебного материала  |   |           |          |  |
|  |  | Практические занятия  | <b>10</b> | <b>2</b> |  |
|  | 1  | Выполнение подач мяча справа, слева. Прием мяча. Стандартные положения. Правила игры и судейство. Техника, тактика двусторонней игры. Техника, тактика двусторонней игры в парах. Правила игры, судейство.  |           |          |  |
|  |  | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Написание докладов, рефератов:<br>Развитие настольного тенниса в России.<br>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).<br>Ответы на контрольные вопросы.  |           | 26       |  |

|   |                               |   |           |    |   |
|---|-------------------------------|---|-----------|----|---|
| <b>Тема 2.5.<br/>Волейбол</b>   | Содержание учебного материала |   |           |    |   |
|   | Практические занятия:         |   | <b>10</b> |    |   |
|   | 1                             | Отработка навыков верхней, нижней подачи – приёма мяча. Правила игры, судейство. Техника, тактика игры в нападении и защите. Эстафеты с элементами волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Двусторонняя игра, технико–тактические действия игроков. Одиночное и групповое блокирование, стандартные положения.  |           |    |   |
|   |                               | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника<br>самоконтроля. Занятия<br>дополнительными видами спорта.<br>Освоение приемов ловли, передачи мяча в баскетболе, бросков мяча в корзину.<br>Написание докладов, рефератов:<br>Техника игры в баскетбол.<br>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Ответы на контрольные вопросы.  |           | 26 |   |
| <b>Раздел 1.</b>  |                               |   |           |    |   |
| <b>Теоретическая часть</b>  |                               |   |           |    |   |
| <b>Тема 1.3.<br/>Физическая<br/>культура<br/>в обеспечении<br/>здоровья</b> | Содержание учебного материала |   |           |    |   |
|   |                               | Теоретические занятия   | <b>2</b>  |    |   |
|   | 1                             | Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |           |    | 1 |

|                                 |  |   |    |  |
|---------------------------------|--|---|----|--|
|                                 | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Ответы на контрольные вопросы.  | 2 |    |  |
| <b>Тема 2.6.<br/>Гимнастика</b> | Содержание учебного материала  |   |    |  |
|                                 | Практические занятия   | 8 | 24 |  |
|                                 | 1<br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. |   |    |  |
|                                 | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Написание докладов, рефератов:<br>Техника общеразвивающих упражнений.<br>Техника упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.<br>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).<br>Ответы на контрольные вопросы.   |   |    |  |

|   |   |          |  |   |
|---|---|----------|--|---|
| <b>Раздел 1.<br/>Теоретическая<br/>часть</b>  |   |          |  |   |
| <b>Тема 1.4.<br/>Основы методики<br/>самостоятельных<br/>занятий<br/>физическими<br/>упражнениями</b> | Содержание учебного материала   |          |  |   |
|   | Теоретические занятия   | <b>2</b> |  |   |
| 1   | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. |          |  | 1 |
|   | Внеаудиторная самостоятельная работа<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Ответы на контрольные вопросы.  | 2        |  |   |
| <b>Тема 1.5.<br/>Самоконтроль,<br/>его основные<br/>методы,<br/>показатели и<br/>критерии оценки</b>  | Содержание учебного материала   |          |  |   |
|   | Теоретические занятия   | <b>2</b> |  |   |
| 1   | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.   |          |  | 1 |
|   | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Ответы на контрольные вопросы.   | 2        |  |   |
| <b>Раздел 1.<br/>Теоретическая<br/>часть</b>  |   |          |  |   |
| <b>Тема 1.6.<br/>Психофизические<br/>основы учебного и</b>  | Содержание учебного материала   |          |  |   |
|   | Теоретические занятия   | <b>2</b> |  |   |
| 1   | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и   |          |  | 1 |

|  |   |   |   |    |  |
|--|---|---|---|----|--|
| <b>производственно-го труда</b>                                    |   | учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. |   |    |  |
|  |   | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Ответы на контрольные вопросы.   | 2 |    |  |
| <b>Тема 2.7.<br/>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> |   | Содержание учебного материала   |   |    |  |
|  |   | Практические занятия  | 8 |    |  |
|  | 1 | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.   |   |    |  |
|  |   | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Написание докладов, рефератов:<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.<br>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).<br>Ответы на контрольные вопросы.  |   |    |  |
| <b>Тема 2.8.<br/>Ручной мяч</b>                                    |   | Содержание учебного материала   |   |    |  |
|  |   | Практические занятия  | 8 |    |  |
|  | 1 | Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.   |   |    |  |
|  |   | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).<br>Ответы на контрольные вопросы.  |   | 24 |  |

|  |  |   |          |    |
|--|--|---|----------|----|
| <b>Раздел 1.</b>   |  |   |          |    |
| <b>Теоретическая часть</b>   |  |   |          |    |
| <b>Тема 1.7.<br/>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>  | Содержание учебного материала  |   |          |    |
|  |  | Теоретические занятия   | <b>2</b> |    |
|  | 1  | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.  |          | 1  |
|  | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Ответы на контрольные вопросы.  |   | 2        |    |
| <b>Раздел 1.<br/>Теоретическая часть</b>   |  |   |          |    |
| <b>Тема 1.8.<br/>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> | Содержание учебного материала  |   |          |    |
|  |  | Теоретические занятия   | <b>2</b> |    |
|  | 1  | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. |          | 1  |
|  | Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>Ведение личного дневника самоконтроля.<br>Занятия дополнительными видами спорта.<br>Ответы на контрольные вопросы.  |   | 2        |    |
| <b>Тема 2.9.<br/>Учебно-методические занятия</b>                                     | Содержание учебного материала  |   |          |    |
|  | 1  | Практические занятия  | <b>8</b> |    |
|  | Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.<br>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. |   |          | 24 |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> |  |  |  |
|  | <p>Внеаудиторная самостоятельная работа:</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля.</p> <p>Занятия дополнительными видами спорта.</p> <p>Освоение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, для коррекции зрения.</p> <p>Написание докладов, рефератов:</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p> <p>Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.</p>   |  |  |  |



|                         |  |           |            |  |
|-------------------------|--|-----------|------------|--|
|                         | <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.</p> <p>Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>Ответы на контрольные вопросы.</p> |           |            |  |
| <b>Всего 1-ый курс:</b> |  | <b>94</b> | <b>186</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный зал:

- многофункциональный тренажер;
- столы для армрестлинга;
- перекладина;
- гимнастические маты, гири, штанги, мячи;
- гимнастические снаряды;
- инвентарь для спортивных игр.

Борцовский зал:

- борцовский ковер.

Зал тяжелой атлетики:

- инвентарь для занятий тяжелой атлетикой.

Теннисный зал:

- теннисные столы, мячи, ракетки.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; волейбольная и баскетбольная площадки.

#### 3.1. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/488234>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495018>

Дополнительная источники:

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/495254>

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство

## Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- **ЭБС «Издательства Лань»**  
**Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»**  
**ООО «Издательство Лань».**  
 Лицензионный договор № 003/2025-44ФЗ от 22.05.25 г сроком на 1 год  
<http://e.lanbook.com/>
  
- **ЭБС «Издательства Лань». Коллекция «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение».**  
**Общеобразовательные предметы»**  
**ООО «ЭБС Лань».**  
 Договор № 023/2024-223ФЗ от 24.05.24 г сроком на 1 год (работает до 1 сентября)  
<http://e.lanbook.com/>
  
- **Сетевая электронная библиотека**  
**ООО «ЭБС ЛАНЬ»**  
 Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный  
<http://e.lanbook.com/>  
<http://seb.e.lanbook.com/>
  
- **ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть**  
**ООО «Директ-Медиа»**  
 Контракт № 51-04/2025 от 22.05.2025 г сроком на 1 год  
<http://biblioclub.ru>
  
- **ЭБС «ЮРАЙТ» Пакет СПО**  
**ООО «Электронное издательство Юрайт»**  
 Лицензионный договор № 6703 от 27.08.2024 г. сроком на 1 год  
<https://urait.ru/>
  
- **Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)**  
**ООО Научная электронная библиотека.**  
 Лицензионный договор № SIO-2114/2025 от 06.05.2025 сроком на 1 год  
<http://elibrary.ru>
  
- **Антиплагиат.ВУЗ 5.0**  
**Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»**  
**АО «Антиплагиат»**  
 Лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

### Интернет-ресурсы свободного доступа

| Наименование ресурса сети «Интернет»                                    | Электронный адрес ресурса   |
|---|---|
| <u>«Российское образование» - федеральный портал</u>                    | <a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a> |
| Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>             |
| Методические материалы, размещенные на сайте «Компас в образовании»     | <a href="http://www.bitpro.ru">http://www.bitpro.ru</a>               |
| Сайт фирмы «Аскон»  | <a href="http://www.askon.ru">http://www.askon.ru</a>                 |
| Справочно-правовая система ГАРАНТ                                       | <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>               |

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>   |
|---|--|
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                   | Устный опрос. Тестирование. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет   |
| Знание основ здорового образа жизни   | Устный опрос. Тестирование. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет   |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет. |