

**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

СГ. 04 «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 – среднее 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:

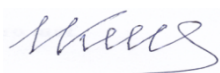
преподаватель

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	24

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 растительного сырья.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально – экономического цикла и направлена на формирования общекультурных компетенций.

ОК - 4 эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК- 8 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимся осваиваются умения и знания подготовленности.

Код ОК	Умения	Знания
ОК- 4	- эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- психологические основы деятельности коллектива, - психологические особенности личности; - основы проектной деятельности
ОК- 8	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения

1.4.. Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 186 часов., в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) –166 часов;
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186		
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	166		
в том числе:			
лекции	8		
практические занятия	158		
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	20	16	
в том числе:			
Ведение личного дневника самоконтроля Занятия дополнительными видами спорта Освоение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, для коррекции зрения Освоение комплексов гимнастики Освоение приемов передачи, подачи, приема мяча в волейболе Освоение приемов ловли, передачи мяча в баскетболе, бросков мяч в корзину Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) Написание докладов, рефератов Ответы на контрольные вопросы	а в		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			

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
1	2		3	4
1-ыйкурс				
Раздел 1. Теория			4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала			
	Теоретические занятия		2	
	1.	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Физическая культура в обеспечении здоровья. Взаимосвязь общей		1
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Написание рефератов: Психофизические основы учебного и производственного труда Ответы на контрольные вопросы	2	
Тема 1.2. Физическая культура личности, как аспект общей культуры человека	Содержание учебного материала			
	Теоретические занятия		2	
	1	Физическая культура в личной и общественной жизни человека. Основы здорового образа в повседневной жизни человека. Роль физической культуры в становлении личности.		1
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Написание рефератов: Психофизические основы учебного и производственного труда Ответы на контрольные вопросы	2	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Стартовые ускорения. Бег - короткие, средние дистанции.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:		4	
	1	Отработка навыков по выполнению специальных беговых упражнений, ускорений – 30, 60м. Низкий старт, разбег, финиш. Бег – 100, 200, 400м. Эстафеты 4x100м.-4, Техника бега, работа ног, рук, дыхание, передача эстафетной палки.		

		Внеаудиторная самостоятельная работа: Написание докладов, рефератов: Техника беговых упражнений. Техника прыжков. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра. .	2	
Тема 2.2. Техника прыжков - длину, высоту разбега. Эстафета 4x100м.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:		4	
	1	Отработка навыков специально – вспомогательных, подводящих упражнений для прыжков длину и высоту. Тройной прыжок длину с места. Прыжки высоту с места через планку. Прыжки с места длину, высоту. Прыжки в длину и высоту с разбега.		
Тема 2.3. Техника метания гранаты, копья. Эстафета 4x400м.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:		4	
	1	Отработка навыков по общеразвивающим, специально-вспомогательным и подводящим упражнениям. Метания гранаты с места, разбега. Техника разбега – метания на дальность.		
		Техника беговых упражнений. Техника прыжков. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Ответы на контрольные вопросы.	2	
Раздел 3. Кроссовая подготовка				
Тема 3.1. Кросс – 3000м.,	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:		4	

препятствиями	1.	Отработка навыков бега по кругу, повороту, изменением направления. Бег медленный, умеренный, быстрый. Бег в подъём, спуску. Бег препятствиями – 3000м. Техника бега, работа ног, рук, дыхание.		
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Ведение личного дневника самоконтроля. Занятия дополнительными видами спорта. Написание докладов, рефератов:	2	
Тема 3.2. Кросс – 5000м., пересечённой местности		Содержание учебного материала		
		Практические занятия	4	
	1.	Отработка навыков бега по кругу, повороту, изменением направления. Бег медленный, умеренный, быстрый. Бег в подъём, спуску., пересечённой местности – 5000м. Техника бега, работа ног, рук, дыхание.		
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол		Содержание учебного материала		
		Практические занятия	4	
	1	Отработка навыков ведения мяча правой, левой рукой. Передачи мяча на месте, сменой мест. Передачи и ловля мяча в движении. Штрафной бросок в корзину, двойной шаг. Двусторонняя игра – техника, тактика игры. Правила игры, судейство		
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Освоение приемов ловли, передачи мяча в баскетболе, бросков мяча в корзину. Написание докладов, рефератов: Техника игры в баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Ответы на контрольные вопросы.	2	
Тема 4.2. Волейбол		Содержание учебного материала		
		Практические занятия:	4	
	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.		
Тема 4.3. Настольн ый теннис		Содержание учебного материала		
		Практические занятия	6	

	1	Отработка навыков игры настольный теннис. Поддачи, прием мяча. Двусторонняя игра. Игра в парах. Правила игры, судейство. Совершенствование техники двусторонней игры в настольный теннис. Отработка элементов подачи справа, слева, стандартные и не стандартные положения.		
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Ведение личного дневника самоконтроля. Занятия дополнительными видами спорта. Написание докладов, рефератов: Развитие настольного тенниса в России. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Ответы на контрольные вопросы.	2	
Тема 4.4. Футбол		Содержание учебного материала		
		Практические занятия	6	
	1.	Отработка навыков ведения, остановки мяча, обводки партнёра, штрафного удара. Индивидуальные действия игроков, техника исполнения элементов владения мячом. Правила игры, судейство. Техничко-тактические действия двусторонней игры. Эстафеты с элементами футбола. Штрафные удары, пенальти		
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Ведение личного дневника самоконтроля. Занятия дополнительными видами спорта.	2	
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Акробатика		Содержание учебного материала		
		Практические занятия	4	
	1.	Отработка навыков акробатики – вольные упражнения; кувырки вперёд, назад – мост. Стойка на голове, полу-шпагат, колесо. Упражнения с обручами, скакалками.		
Тема 5.2. Перекладина, брусья		Содержание учебного материала		
		Практические занятия	6	
	1.	Отработка навыков упражнений на перекладине: подъём переворотом, подтягивание разным хватом. Брусья: махи, упор, соскок, упор на предплечьях, стойка на плечах, группировка, соскок.		
Тема 5.3. Опорный прыжок		Содержание учебного материала		
		Практические занятия	4	

конь-козел	1. Отработка навыков опорных прыжков через гимнастического «коня, козла» способом согнув ноги и ноги врозь. Разбег, отталкивание, фаза полёта, приземление, группировка. Техника разбега, отталкивание от мостика, работа рук, группировка, приземление.		
Всего 1-ый курс		62	

2-ой курс

Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	2	
	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Написание рефератов: Психофизические основы учебного и производственного труда Ответы на контрольные вопросы	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.		
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия 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.	2	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Написание рефератов:	2	

Тема 2.2. Техника прыжков - длину, высоту – разбега. Эстафета – 4x100м.	Психофизические основы учебного и производственного труда		Ответы на контрольные вопросы		
	1.	Закрепление навыков прыжков в длину (высоту) разбега. Разбег, толчок фаза полёта, приземление. Прыжки с места длину, высоту, тройной прыжок с места.			
	Упражнения на развитие прыгучести, гибкости, выносливости. Эстафета – 4x100м. Ответы на контрольные вопросы.			2	
Тема 2.3 Техника метания гранаты, толкания ядра. Эстафета 4x400м.	Содержание учебных занятий				
	Практические занятия			4	
	1.	Закрепление навыков техники метания гранаты – разбега..Техника толкание ядра – круга сектора. Техника бега – эстафета – 4x400м. Техника бега по кругу, повороту, изменением направления.			
Раздел 3. Кроссовая подготовка					
Тема 3.1. Кросс – 3000м., с препятствиями	Содержание учебного материала				
	Практические занятия			4	
	1	Закрепление навыков техники бега по кругу, повороту, изменением направления. Бег медленный, умеренный, быстрый.Техника бега в подъём, спуску. Кросс препятствиями – 3000м. Техника бега, работа ног, рук, дыхание.			
Тема 3.2. Кросс – 5000м., пересечённой местности	Содержание учебного материала				
	Практические занятия			4	
	1.	Закрепление навыков техники бега по кругу, повороту, изменением направления. Техника бега - медленный, умеренный, быстрый. Кросс пересечённой местности – 5000м. Техника бега, работа ног, рук, дыхания.			
Раздел 4. Спортивные игры					
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебных занятий				
	Практические занятия			8	
	1.	Закрепление навыков техники ведения мяча, передачи в движении. Штрафной бросок. Стандартные положения. Двусторонняя игра. Броски мяча в корзину - места, движении, прыжке. Вырывание и выбивание мяча, приемы овладения мячом. Техника, тактика игры в защите, нападении. Правила игры, судейство			
		Занятия дополнительными видами спорта.		2	

		Освоение приемов ловли, передачи мяча в баскетболе, бросков мяча в корзину. Написание докладов, рефератов: Техника игры в баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Ответы на контрольные вопросы.		
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебных занятий			
	Практические занятия		8	
	1.	Технико-тактические действия двусторонней игры - волейбол. Стандартные положения: подачи мяча, приём мяча, перемещения. Техника, тактика игры в нападении. Техника, тактика игры в защите. Правила игры, судейство.		
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Ведение личного дневника самоконтроля. Занятия дополнительными видами спорта.	2	
Тема 4.3. Настольный теннис	Содержание учебных занятий			
	Практические занятия		6	
	1.	Техника подачи, приема мяча. Двусторонняя игра. Игра в парах. Отработка элементов подачи справа, слева. Совершенствование техники двусторонней игры в настольный теннис. Правила игры, судейство.		
Тема 4.4. Футбол	Содержание учебных занятий			
	Практические занятия		6	
	1.	Закрепление навыков техники ведения, остановка, обводка, штрафной удар. Двусторонняя игра. Правила игры. Совершенствование техники, тактики игры. Штрафной удар. Технико-тактические действия двусторонней игры в футбол. Техника, тактика игры в нападении, защите. Правила игры, судейство.		
		Внеаудиторная самостоятельная работа Ведение личного дневника самоконтроля. Занятия дополнительными видами спорта. Ответы на контрольные вопросы.	2	
Раздел 5. Гимнастика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производ-			

	ственной гимнастики.			
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	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: Ведение личного дневника самоконтроля. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Ответы на контрольные вопросы.		2	
		Практические занятия		
	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.	4	

Тема 5.1. Акробатика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление навыков в акробатике – вольные упражнения; кувырки вперёд, назад – мост. Стойка на голове, полу-шпагат, колесо. Упражнения с обручами, скакалками.		
Тема 5.2. Перекладина Брусья.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление навыков на перекладине: подъём переворотом, подтягивание разным хватом. Брусья: махи, упор, соскок, упор на предплечьях, стойка - группировка, соскок. Лазание по канату с помощью, ног, рук.		
Тема 5.3. Опорный прыжок конь – козёл	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		4	
	1	Закрепление навыков техники разбега, отталкивание, фаза полёта, группировка, приземление. Техника прыжка – ноги врозь – козёл. Техника прыжка согнув ноги – конь. Упражнения (прыжки) со скакалкой. Прыжки с места – длину, высоту.		
Всего: 2-ой курс			52	

3-ий курс

Раздел 2. Лёгкая атлетика				
Тема 2.1. Бег - короткие, средние дистанции.	Содержание учебных занятий			
	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление навыков общеразвивающих упражнений на месте, в движении. Бег по кругу, повороту, изменением направления. Низкий старт, разбег, финиширование. Бег -100,200,400м.		
Тема 2.2. Техника прыжков - длину, высоту – разбега. Эстафета – 4х100м.	Содержание учебных занятий			
	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление навыков прыжков в длину (высоту) разбега. Разбег, толчок фаза полёта, приземление. Прыжки с места длину, высоту, тройной прыжок с места.		
	Упражнения на развитие прыгучести, гибкости, выносливости. Эстафета – 4х100м. Ответы на контрольные вопросы.			
Тема 2.3 Техника метания	Содержание учебных занятий			
	Практические занятия		4	

гранаты, толкания ядра. Эстафета 4х400м.	1.	Закрепление навыков техники метания гранаты – разбега..Техника толкание ядра – круга сектора. Техника бега – эстафета – 4х400м. Техника бега по кругу, повороту, изменением направления.		
Раздел 3. Кроссовая подготовка				
Тема 3.1. Кросс – 3000м., с препятствиями	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		4	
	1	Закрепление навыков техники бега по кругу, повороту, изменением направления. Бег медленный, умеренный, быстрый.Техника бега в подъём, спуску. Кросс препятствиями – 3000м. Техника бега, работа ног, рук, дыхание.		
Тема 3.2. Кросс – 5000м., пересечённой местности	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление навыков техники бега по кругу, повороту, изменением направления. Техника бега - медленный, умеренный, быстрый. Кросс пересечённой местности – 5000м. Техника бега, работа ног, рук, дыхания.		
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебных занятий			
	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление навыков техники ведения мяча, передачи в движении. Штрафной бросок. Стандартные положения. Двусторонняя игра. Броски мяча в корзину - места, движения, прыжке. Вырывание и выбивание мяча, приемы овладения мячом. Техника, тактика игры в защите, нападении. Правила игры, судейство		
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебных занятий			
	Практические занятия		4	
	1.	Технико-тактические действия двусторонней игры - волейбол. Стандартные положения: подачи мяча, приём мяча, перемещения. Техника, тактика игры в нападении. Техника, тактика игры в защите. Правила игры, судейство.		
Тема 4.3. Настольный теннис	Содержание учебных занятий			
	Практические занятия		4	
	1.	Техника подач, приема мяча. Двусторонняя игра. Игра в парах. Отработка элементов подачи справа, слева. Совершенствование техники двусторонней игры в настольный теннис. Правила игры, судейство.		
Тема 4.4. Футбол	Содержание учебных занятий			
	Практические занятия		4	

	1.	Закрепление навыков техники ведения, остановка, обводка, штрафной удар. Двусторонняя игра. Правила игры. Совершенствование техники, тактики игры. Штрафной удар. Техничко-тактические действия двусторонней игры в футбол. Техника, тактика игры в нападении, защите. Правила игры, судейство.		
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Акробатика		Содержание учебного материала		
		Практические занятия	4	
	1.	Закрепление навыков в акробатике – вольные упражнения; кувырки вперёд, назад – мост. Стойка на голове, полу-шпагат, колесо. Упражнения с обручами, скакалками.		
Тема 5.2. Перекладина Брусья.		Содержание учебного материала		
		Практические занятия	4	
	1.	Закрепление навыков на перекладине: подъём переворотом, подтягивание разным хватом. Брусья: махи, упор, соскок, упор на предплечьях, стойка - группировка, соскок. Лазание по канату с помощью, ног, рук.		
Тема 5.3. Опорный прыжок конь – козёл		Содержание учебного материала		
		Практические занятия	4	
	1	Закрепление навыков техники разбега, отталкивание, фаза полёта, группировка, приземление. Техника прыжка – ноги врозь – козёл. Техника прыжка согнув ноги - конь. Упражнения (прыжки) со скакалкой. Прыжки с места – длину, высоту.		
Всего: 3-ий курс			44	

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.

3.2. 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>

Дополнительные источники:

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/487323>

4. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/495565>

5. 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>

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>	http://www.edu.ru/index.php
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
Методические материалы, размещенные на сайте «Компас в образовании»	http://www.bitpro.ru
Сайт фирмы «Аскон»	http://www.askon.ru
Справочно-правовая система ГАРАНТ	http://www.garant.ru

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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

5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общекультурные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде;	<ul style="list-style-type: none"> - наличие опыта подчинения своих действий общей цели. - обладание навыками высказывания собственной точки зрения; адекватное реагирование на альтернативную позицию	Устный опрос. Тестирование. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет
ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, 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.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции и ее формулировка	Наименование оценочного средства
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Стартовые ускорения. Бег - короткие, средние дистанции.	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	. Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Тема 2.2. Техника прыжков -длину, высоту разбега. Эстафета 4х100м.	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Тема 2.3. Техника метания гранаты, копья. Эстафета 4х400м.	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Раздел 3. Кроссовая подготовка	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в

	необходимого ²⁵ уровня	процессе проведения практических занятий.
Тема 3.1. Кросс – 3000м., с препятствиями	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Раздел 3. Кроссовая подготовка	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Тема 3.1. Кросс – 3000м.,препятствиями	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Тема 3.2. Кросс – 5000м.,пересечённой местности	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Раздел 4. Спортивные игры		

Тема 4.1. Баскетбол	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Тема 4.2. Волейбол	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Тема 4.3. Настольный теннис	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Тема 4.4. Футбол	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.2. Перекладина, брусья	ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.. Дифференцированный зачет.

<p>Тема 5.3. Опорный прыжок конь-козел</p>	<p>ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.</p>
<p>Тема 2.3 Техника метания гранаты, толкания ядра. Эстафета 4х400м.</p>	<p>ОК- 4 - эффективно взаимодействовать, работать в коллективе и команде; ОК- 8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Итоговые оценки. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий.</p>