	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура
ОУД. 06	Факультет среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

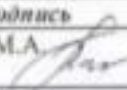
### ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

(базовая подготовка)

Екатеринбург 2019

	Должность	Фамилия/ Подпись	Дата
Рассмотрено:	Предметно-цикловая комиссия	Пономарева М.А. 	19.06.19
Версия: 1.0		КЭ:1   УЭ №	

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы общеобразовательных дисциплин для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерных программ для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 351 от 18 апреля 2014 года) и Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями на 29 июня 2017 года).

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»

Разработчик:

Мишин Алексей Сергеевич, преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программу составил (а)



(Подпись)

Мишин А.С.

(Ф.И.О)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.06 Физическая культура**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения(ОУД.06).

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

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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 спортивнооздоровительной 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет **176** часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся **-117** часов: самостоятельная работа **-59** часов.

#### **1.5. Особенности реализации учебной дисциплины.**

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Дисциплина реализуется с применением электронной информационно – образовательной среды вуза.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа (работа с учебной литературой, конспектом лекций, выполнение индивидуальных заданий, творческие работы разных видов, поиск информации в сети Интернет).	59
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет - 2 семестр.	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 физическая культура

Название разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Методическая характеристика урока	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5	
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Самостоятельная работа №1</b>				
		1. Подготовить сообщение на тему: «Основные причины травматизма и меры безопасности на занятиях по лёгкой атлетике». 2. Имитация техники выполнения высокого и низкого старта. 3. Имитация способов передачи эстафетной палочки. 4. Имитация техники метания гранаты. 5. Бег на выносливость 1000м (д), 2000м (ю). 6. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.		7	
<b>Тема 1.1 Входной контроль</b>	<b>Практические занятия</b>				
	1	Контроль уровня развития физических качеств.	<b>Тип урока:</b> контрольно-проверочный <b>Методы урока:</b> соревновательный <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	1	1
<b>Тема 1.2 Лёгкая атлетика</b>	2, 3	Обучение технике низкого старта и стартовому разгону. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально- групповая	2	1,2
Тема 1.2.1 Бег на короткие дистанции		4, 5	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Совершенствование техники бега.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально- групповая	2
Тема 1.2.2 Эстафетный бег	6,7	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Обучение технике эстафетного бега 4x100м и 4x400м	<b>Тип урока:</b> изучение новогоматериала <b>Методы урока:</b> словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально- групповая	2	1,2
Тема 1.2.3 Метание гранаты	8,9	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. совершенствование техники эстафетного бега 4x100м и 4x400м	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	10,11	Ознакомление с техникой метания гранаты с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	12,13	Закрепление правильных навыков метания в различных условиях. Метание гранаты 500г (д), 700г (ю) с учётом дальности броска.	<b>Тип урока:</b> контрольно-обобщительный <b>Методы урока:</b> практический <b>Формаурока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
Тема 1.2.4 Кроссовая подготовка	14,15	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический	2	1,2

			<b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая		
	16,17	Развитие выносливости. Бег на 1000м (д), 2000м (ю) с учётом времени	<b>Тип урока:</b> контрольно-проверочный <b>Методы урока:</b> практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
<b>Тема 1.3 Гимнастика</b>	<b>Самостоятельная работа № 2</b>				
		1.Подготовить сообщение на тему «основные причины травматизма и меры безопасности на занятиях гимнастикой» 2. Составить и продемонстрировать комплекс утренней гигиенической гимнастики. 3. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на развитие гибкости. 4. Составить и продемонстрировать комбинацию из акробатических упражнений. 5. Составить и продемонстрировать комплекс силовых упражнений. 6. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.		8	3
	<b>Практические занятия</b>				
Тема 1.3.1 Акробатика	18,19	Упражнения на развитие гибкости. Кувырки, стойки, связки.	<b>Тип урока:</b> изучениеновоматериала <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	20,21	Совершенствование техники выполнения кувырок, стоек, связок. Разучить комбинацию из акробатических упражнений.	<b>Тип урока:</b> Комбинированный <b>Методы урока:</b> соревновательный <b>Форма урока:</b> индивидуально- групповая	2	1,2
	22,23	Техника выполнения комбинации из акробатических упражнений. Комбинация из акробатических упражнений с учётом качества выполнения.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
Тема 1.3.2 Опорные прыжки	24,25	Техника опорного прыжка через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Тип урока:</b> изучениеновоматериала <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	
	26,27	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Развитие координации.	<b>Тип урока:</b> Закрепление <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	28,29	Опорные прыжки с учётом качества выполнения. Развитие силовых качеств.	<b>Тип урока:</b> Комбинированный <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально- групповая	2	1,2
Тема 1.3.3 Атлетическая гимнастика	30,31	Упражнения с отягощениями Полоса препятствий с гимнастическим инвентарём.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> соревновательный <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	32,33	Упражнения на тренажёрах Комплексное развитие физических качеств.	<b>Тип урока:</b> Комбинированный <b>Методы урока:</b> соревновательный <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	34	Развитие силовых способностей	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> соревновательный <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	1	1,2
<b>Тема 1.4 Баскетбол</b>	<b>Самостоятельная работа № 3</b>				
		1. Правила игры, жесты судьи в баскетболе. 2. Самостоятельное судейство игры в баскетбол.		9	3



		3. Имитация техники броска в кольцо после ведения. 4. Имитация техники штрафного броска. 5. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях			
Тема 1.4.1 Техника игры	35, 36	Правила игры, жесты судьи в баскетболе. Техника перемещений и владения мячом.	<b>Тип урока:</b> изучение нового материала <b>Методы урока:</b> игровой <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	37,38	Совершенствование элементов игры. Игровые комбинации	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> игровой <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	39,40	Комплексное развитие физических качеств. Учебно-тренировочные игры в баскетбол.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> игровой <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
Тема 1.4.2 Тактика игры	41,42	Тактика игры в нападении. Игровые комбинации.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	43,44	Тактика игры в защите. Игровые комбинации.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> игровой <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	45,46	Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
Тема 1.4.3 Техника и тактика игры	47,48	Игровые комбинации. Учебная игра	<b>Тип урока:</b> изучение нового материала <b>Методы урока:</b> словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	49,50	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	51	Контроль уровня развития профессионально значимых	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный	1	1,2
<b>Тема 1.5 Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа № 4</b>			9	3
	1. Имитация техники попеременного двухшажного хода. 2. Имитация техники одновременного одношажного и бесшажного хода. 3. Имитация техники полуконькового и конькового ходов. 4. Прохождение дистанции до 3 км (д), 5 км (ю) в процессе самостоятельных занятий.				
Тема 1.5.1 Техника передвижения на лыжах	<b>Практические занятия</b>				
	52,53	Общая физическая подготовка лыжника. Имитационные упражнения.	<b>Тип урока:</b> изучение нового материала <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	54,55	Техника преодоления спусков и подъёмов. Прохождение дистанции до 1 км.	<b>Тип урока:</b> изучение нового материала <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	56,57	Торможения, повороты в движении.	<b>Тип урока:</b> закрепление	2	1,2

		Прохождение дистанции до 1,5 км.	<b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая		
	58,59	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	60,61	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции до 2 км.	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	62,63	Техника полуконькового и конькового ходов. Прохождение дистанции до 3 км(д), 5 км (ю).	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	64,65	Эстафеты. Свободное катание.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> игровой <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	66,67	Лыжные гонки - 3 км (д), 5 км (ю).	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный <b>Методы урока:</b> Соревновательный <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа № 5</b>				
<b>Тема 1.6 ОФП</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить карту-схему круговой тренировки для развития скоростных качеств.</li> <li>2. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>3. Составить карту-схему круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.</li> <li>4. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения на развитие силовых качеств.</li> <li>5. Составить карту-схему круговой тренировки для развития силовых качеств.</li> <li>6. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения на развитие координации.</li> <li>7. Составить карту-схему на развитие координации.</li> <li>8. Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных и секционных занятий.</li> </ol>			11	3
	<b>Практические занятия</b>				
	68, 69	Совершенствование скоростных способностей. Игры по выбору обучающихся	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	70, 71	Круговая тренировка. Игры по выбору обучающихся.	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально -групповая	2	1,2
Тема 1.6.1 Совершенствование физических качеств	72, 73	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Игры по выбору обучающихся.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	74, 75	Совершенствование силовых качеств. Игры по выбору обучающихся.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	76, 77	Совершенствование координации. Игры по выбору обучающихся.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	78, 79	Комплексное развитие физических качеств. Игры по выбору обучающихся.	<b>Тип урока:</b> Комбинированный <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2

	80, 81	Эстафеты с предметами и без предметов. Игры по выбору обучающихся.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	82, 83	Полоса препятствий. Игры по выбору обучающихся.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
<b>Тема 1.7 Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа № 6</b>				
	1. Сообщение по теме: «Основные причины травматизма и меры безопасности во время занятий волейболом». 2. Правила игры и жесты судьи в волейболе. 3. Имитация техники приёма мяча. 4. Имитация техники верхней и нижней подачи 5. Имитация блокирования и нападающих ударов. 6. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			11	3
	<b>Практические занятия</b>				
Тема 1.7.1 Техника игры	84,85	Правила игры, жесты судьи. Способы подачи и передачи мяча.	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально -групповая	2	1,2
	86,87	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально -групповая	2	1,2
Тема 1.7.2 Тактика игры	88,89	Техника бокового нападающего удара, блокирования. Игровые комбинации.	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально -групповая	2	1,2
	90,91	Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра	<b>Тип урока:</b> изучениеновогоматериала <b>Методы урока:</b> словесный,наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально -групповая	2	1,2
	92,93	Совершенствование индивидуальных и групповых действий в нападении. Учебно-тренировочная игра	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> игровой <b>Форма урока:</b> индивидуально- групповая	2	1,2
	94,95	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> игровой <b>Форма урока:</b> индивидуально -групповая	2	1,2
	96,97	Игровые комбинации. Учебная игра	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> соревновательный <b>Форма урока:</b> индивидуально -групповая	2	1,2
	98,99	Совершенствование элементов волейбола. Учебно-тренировочные игры	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> соревновательный <b>Форма урока:</b> индивидуально -групповая	2	1,2

<b>Раздел 2. Сущность и содержание ПШФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Самостоятельная работа № 7</b>				3
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения производственной гимнастики.</li> <li>2. Продемонстрировать приёмы массажа и самомассажа.</li> <li>3. Перечислить и продемонстрировать способы самоконтроля во время занятий физкультурой.</li> <li>4.Продемонстрировать приёмы саморегуляции.</li> <li>5. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения на растяжку.</li> <li>6. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения на развитие гибкости позвоночника.</li> <li>7.Составить комплекс и продемонстрировать упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</li> <li>8. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.</li> </ol>	11	
	<b>Практические занятия</b>				
Тема 2.1 Профилактика профессиональных заболеваний	100,101	Комплексы производственной гимнастики. Спортивные и подвижные игры.	<b>Тип урока:</b> изучение нового материала <b>Методы урока:</b> словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	102,103	Приёмы массажа и самомассажа. Упражнения на коррекцию осанки.	<b>Тип урока:</b> изучение нового материала <b>Методы урока:</b> словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	104,105	Корректирующие упражнения для мышц шеи и спины. Приёмы саморегуляции.	<b>Тип урока:</b> изучение нового материала <b>Методы урока:</b> словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	106,107	Способы самоконтроля во время занятий физкультурой. Игры по выбору обучающихся	<b>Тип урока:</b> изучение нового материала <b>Методы урока:</b> словесный, наглядный, практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
Тема 2.2 Развитие профессионально значимых физических качеств	108,109	Формирование профессионально значимых качеств. Спортивные и подвижные игры.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> игровой <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	110,111	Эстафеты с предметами и без предметов. Спортивные и подвижные игры.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> соревновательный <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	112,113	Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> Практический <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
	114,115	Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры.	<b>Тип урока:</b> закрепление <b>Методы урока:</b> игровой <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
Тема 2.3 Подведение итогов	<b>116,117</b>	Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 2 семестр.	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный соревновательный <b>Форма урока:</b> индивидуально-групповая	2	1,2
<b>Дифференцированный зачет</b>					
<b>Всего аудиторной нагрузки, ч:</b>				<b>117</b>	
<b>Всего самостоятельной работы обучающегося, ч:</b>				<b>59</b>	
<b>Максимальна учебная нагрузка (всего):</b>				<b>176</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Предусматриваются методические указания по самостоятельной работе: Организация и выполнение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине: учебно-методические рекомендации, 2-е издание/– Екатеринбург: Издательство Уральский ГАУ, 2018. – 26 с.

## **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

<p>Спортивный зал</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- спортивный зал игровой 19x38 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: баскетбольные щиты и кольца, волейбольные стойки, гимнастические ковры, гимнастическая стенка, гимнастическая перекладина, ворота мини-футбольные, теннисный стол</li><li>- малый спортивный зал 9x18 м: необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: весы электронные, ковер борцовский, гимнастическая перекладина, гимнастическая стенка, тренажер для жима лежа, тренажер для мышц спины, наклонная скамья, гриф штанги, блины для штанги, штанга, гири, деревянный помост, комплексный тренажер для жима лежа, гантели разборные, скамья для жима штанги лежа, скамья Скотта, армрестлинг тяга (рамочный), атлетик тяга (тренажер для мышц спины), беговая дорожка, велотренажер, грудь-машина Батерфляй, тренажер «железная рука», тренажер для борцов, тренажер для мышц спины, тренажер комбинированный, атлетик блок 2000, блок рама, гриф гнутый, рамка для приседания, стол для армрестлинга;</li><li>- раздевалка;</li><li>- душевая</li></ul>	<p>620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 23 Литер А</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сектор для прыжков в длину с места, включающий в себя площадку для толкания (искусственное резиновое</li></ul>	<p>620017 Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, д 48</p>

<p>покрытие);</p> <p>- открытая площадка для игровых видов спорта (искусственный газон);</p> <p>необходимые принадлежности и спортивные аксессуары: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей.</p> <p>Комплект оборудования полосы препятствий в соответствии с «Паспортом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий».</p>	
<p>- раздевалка;</p> <p>- душевая</p>	<p>620017, Свердловская область, муниципальное образование «город Екатеринбург», город Екатеринбург, улица Краснофлотцев, строение 48/4</p>
<p>Оборудование и программное обеспечения для реализации дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: компьютеры, видеокамеры, микрофоны, сеть Интернет, виртуальная обучающая среда Moodle, программы видеоконференцсвязи.</p>	<p>620075, г. Екатеринбург, ул. Тургенева 23, литер А, ауд. 4311</p>

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/71692065-C57D-44A0-9B87-6127A5029739](http://www.biblio-online.ru/book/71692065-C57D-44A0-9B87-6127A5029739)

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611](http://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611)

##### Дополнительные источники:

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики :учеб.пособие для СПО / В. В. Ягодин. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Режим доступа :[www.biblio-online.ru/book/99125A9C-D9C3-4AEB-9F4A-0ECDABC465EE](http://www.biblio-online.ru/book/99125A9C-D9C3-4AEB-9F4A-0ECDABC465EE)

Интернет источники:

1) Официальный сайт ЮРАЙТ

2) <https://biblio-online.ru/> свободный доступ для студентов Уральского ГАУ

3) Интернет-ресурсы библиотеки: <http://www.urgau.ru/ebs>

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),

- электронный каталог Web ИРБИС;

- электронные библиотечные системы: ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>., ООО «Национальный цифровой ресурс «Руконт» - Режим доступа; ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»; ООО «Ай Пи Эр Медиа».

- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ» и «Polpred.com».

2) Справочная правовая система «Консультант Плюс»

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы текущего контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Знать:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Реферат, Выполнение контрольных нормативов
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Реферат, Выполнение контрольных нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Реферат, Выполнение контрольных нормативов

<b>Уметь:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Реферат, Выполнение контрольных нормативов
выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа, точечного массажа и релаксации;	Реферат, Выполнение контрольных нормативов
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Реферат, Выполнение контрольных нормативов
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Реферат, Выполнение контрольных нормативов
выполнять приемы страховки и самостраховки;	Реферат, Выполнение контрольных нормативов
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Реферат, Выполнение контрольных нормативов
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Реферат, Выполнение контрольных нормативов