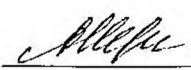


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Якутская государственная сельскохозяйственная академия»
Факультет Инженерный
Кафедра Энергообеспечение в АПК

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и
воспитательной работе

Регистрационный номер 07-10/04


Черкашина А.Г.
«22» 09 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура
шифр и название по учебному плану

Специальность 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование
шифр и наименование

Квалификация выпускника техник-теплотехник

Уровень ОПОП базовый

Срок получения СПО 2 года 10 месяцев

Форма обучения очная, заочная

Общая трудоемкость 344 ч.

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014г. N 823.
2. Учебный план специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Якутская ГСХА от «22» июня 2017 г.
Протокол № 219.

Разработчик(и) РПД Гаврилова С.И.
степень, звание, фамилия, имя, отчество

Зав. кафедрой разработчика РПД Гаврилова С.И. Гаврилова С.И.
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № от « » сентября 2017г.

Декан факультета Друзьянова В.П. Друзьянова В.П.
подпись фамилия, имя, отчество

« 19 » сентября 2017 г.

Председатель МК факультета Пудова Т.М. Пудова Т.М.
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания УМС № 6 от « 19 » сентября 2017 г.

Председатель УМС ЯГСХА Гоголева И.В. Гоголева И.В.
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания УМС № 7 от « 21 » сентября 2017 г.

Содержание

1. Общая характеристика программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО от 28 июля 2014 № 823 по специальности 13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к профессиональной подготовке цикла подготовки специалистов среднего звена программы.

ОК – 2 Организовывать собственную деятельность, определять типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК - 3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК – 6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Ок – 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины физическая культура являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;

- знание научно – практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психомоторную способность;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

- обеспечение общей и профессиональной прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Обучать основам массажа и самомассажа, составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики, мотивационно-ценностного отношения к ежедневному выполнению двигательного режима, привить интерес к отказу от вредных привычек.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

31. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

32. основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Очная обучение:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

Заочная обучение:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 336 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная обучение:

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Вид учебной работы	<i>Объем часов очное обучение</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
Лекционные	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, в группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	172
2. Реферат	6
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов</i>	

Заочная обучение:

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Вид учебной работы	<i>Объем часов очное обучение</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекционные	
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	336
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов</i>	

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»
Очная обучение**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы физической культуры	4	
Тема 1.1.	Развитие физической культуры и спорта в России. История развития спорта и массовые физкультурные движения в России. Спорт для армии РФ. 100 великих спортивных достижений XX века.	2	1
Тема 1.2	Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Правила ухода за телом и полостью рта; рациональное питание; гигиены одежды и обуви; вред курения и алкоголя; закаливание организма; правила самоконтроля;	2	1
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельное применение средств физического воспитания; Влияние ФУ на здоровье человека	4	
Раздел 2.	Легкая атлетика.	12	
Тема 2.1.	Легкая атлетика. Практические занятия Обучение и совершенствование технике бега	4	2
Тема 2.2.	Бег на короткие дистанции Практические занятия Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	3	2
Тема 2.3.	Бег на длинные дистанции Практические занятия Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	3	2
Тема 2.4.	Прыжки в длину Практические занятия Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы»	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Правила судейства; Бег на 100,200,400 метров; 3000,5000м; прыжки в длину с места	12	

Раздел 3.	Футбол.	15	
Тема 3.1.	Техника игры футбол		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	4	2
Тема 3.2.	Техника игры с мячом		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	4	2
Тема 3.3.	Удары по мячу		
	Практические занятия Обучение удары по мячу (удары по мячу носком, серединой, внутренней и внешней стороны стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущему мячу).	4	2
Тема 3.4.	Остановка мяча		
	Практические занятия Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ног; остановка подошвой катящегося мяч; остановка подошвой опускающегося мяча; ост-ка мяча внутренней стороны стоп; ост-ка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой).	3	2
Самостоятельная работа обучающихся	Дворовый футбол: передачи, прием мяча	15	
Раздел 4.	Волейбол.	12	
Тема 4.1.	Техника игры волейбола		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	3	2
Тема 4.2.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование(нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением).	3	2
Тема 4.3.	Техника передачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой; передача головой; передача ногой).	3	2
Тема 4.4.	Техника нападающих ударов		

	Практические занятия Обучение и совершенствование (прямой нападающий удар; прямой нападающий удар по линии; прямой нападающий удар по диагонали; боковой нападающий удар по линии, диагонали и с переводом).	3	2
Самостоятельная работа обучающихся	Двухсторонняя игра , пляжный волейбол	12	
Раздел 5.	Баскетбол.	16	
Тема 5.1.	Техника игры в баскетбол		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	4	2
Тема 5.2.	Техника перемещений		
	Практические занятия Обучение технике перемещений (и.п.; рывок, ускорение, приставные шаги; прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой с разбега; остановка двумя шагами; остановка прыжком).	4	2
Тема 5.3.	Техника нападения и овладения мячом		
	Практические занятия Обучение технике ловля (ловля двумя руками, одной рукой; передачи двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу; передача одной рукой над головой; ведение мяча одной рукой; бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок в прыжке, бросок в движение). Обучение и совершенствование (перехват передачи, перехват при ведении мяча; вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противнике вперед – вниз; взятие отскока мяча).	4	2
Тема 5.4. Контрольный урок. Зачет	Практические занятия. Сдача контрольных нормативов. Зачет	4	
Самостоятельная работа обучающихся	Двухсторонняя игра, стритбол	16	
Раздел 6.	Настольный теннис	9	
Тема 6.1.	Техника игры в настольный теннис		

	Практические занятия обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа.	3	2
Тема 6.2.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия Обучение и совершенствование, и.п.-исходное положение, способы держания ракетки, перемещение- выпадами, шагами, прыжками, бросками. Подача «Челнок» Обучение и совершенствование техники «Челнок».	2	2
Тема 6.3.	Техника ударов по мячу		
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники ударов (удар толчком, удар подставкой). Подача «Маятник» Обучение и совершенствование техники «Маятник».	2	2
Тема 6.4.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование прямой подачи и под некоторым углом Подача «Веер» Обучение и совершенствование техники «Веер».	2	
Самостоятельная работа обучающихся	Имитация движений, подач, накатов, ударов. Двухсторонняя игра	9	
Раздел 7.	Национальные виды спорта (НВС)	12	
Тема 7.1.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: в полуприседе «чохчоохой»; подскоки, в упоре лежа «кырнаастыыр»; перетягивание хватом в «замок», «кулуустэһии»;	3	2
Тема 7.2.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;	3	2
Тема 7.3.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпси».	3	2
Тема 7.4.	Якутские прыжки		

	Практические занятия Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга –одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах –одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами.	3	2
Самостоятельная работа обучающихся	Имитация маховых движений, точков по прыжкам, подводящие упражнения «мостик, отжимание»	12	
Раздел 8.	Легкая атлетика.	12	
Тема 8.1.	Легкая атлетика.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование технике бега	3	2
Тема 8.2.	Бег на короткие дистанции		
	Практические занятия Обучение технике бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	3	2
Тема 8.3.	Бег на длинные дистанции		
	Практические занятия Обучение технике бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	3	2
Тема 8.4.	Прыжки в длину		
	Практические занятия Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы»	3	2
Самостоятельная работа обучающихся	Правила судейства; Бег на 100,200,400 метров; 3000,5000м; прыжки в длину с места	12	
Раздел 9.	Футбол.	12	
Тема 9.1.	Тактика игроков средней и передней линии		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (игроки средней линии – содержание, организация и конструировании атак, действия во время игры без мяча и с мячом). Обучение и совершенствование игроков передней линии (выбор позиции, освобождение от опеки ведение мяча, остановка мяча, прицельные удары по воротам, 11 –метровый удар, финты).	3	2
Тема 9.2.	Индивидуальные тактические действия		

	Практические занятия Обучение и совершенствование тактики нападения и индивидуальные тактические действия (умения освободиться от опеки защитников, уметь создать выгодное условия для партнеров последующей передачи мяча или удара по воротам).	3	2
Тема 9.3.	Групповые действия в защите		
	Практические занятия Обучение и совершенствование ГДЗ (страховка, противодействие против комбинации «стенка», «скрещивание»).	3	2
Тема 9.4.	Командная тактика защиты		
	Практические занятия Обучение и совершенствование КТЗ (персональная , зонная и смешанная защита).	3	2
Самостоятельная работа обучающихся	Дворовый футбол: передачи, прием мяча	12	
Раздел 10.	Волейбол.	12	
Тема 10.1.	Техника игры волейбола		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	3	2
Тема 10.2.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование(нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением).	3	2
Тема 10.3.	Техника передачи мяча и нападающих ударов		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой; передача головой; передача ногой).	3	2
Тема 10.4.	Практические занятия. Сдача контрольных нормативов. Зачёт	3	
Самостоятельная работа обучающихся	Двухсторонняя игра , пляжный волейбол	12	
Раздел 11.	Пулевая стрельба	12	

Тема 11.1.	Техника стрельбы.		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники стрельбы; стоя, сидя, лежа.	3	2
Тема 11.2.	Техника стрельбы с 10 метров сидя.		
	Практические занятия Обучение техники стрельбы с 10 метров сидя.	6	2
Тема 11.3.	Техника стрельбы лежа и стоя 10 метров.		
	Практические занятия Обучение технике стрельбы лежа и стоя с 10 метров.	3	4
Самостоятельная работа обучающихся	Стрельба со всех положений с 10 метров.	12	
Раздел 12.	Настольный теннис	12	
Тема 12.1.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа.	3	2
Тема 12.2.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия Обучение и совершенствование, и.п.-исходное положение, способы держания ракетки, перемещение- выпадами, шагами, прыжками, бросками. Подача «Челнок» Обучение и совершенствование техники «Челнок».	3	2
Тема 12.3.	Техника ударов по мячу		
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники ударов (удар толчком, удар подставкой). Подача «Маятник» Обучение и совершенствование техники «Маятник».	3	2
Тема 12.4.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники прямой подачи и под некоторым углом Подача «Веер». Обучение и совершенствование техники «Веер».	3	2
Самостоятельная работа обучающихся	Имитация движений, подач, накатов, ударов. Двухсторонняя игра	12	

Раздел 13.	Национальные виды спорта (НВС)	12	
\Тема 13.1.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: в полуприседе «чохчоохой»; подскоки, в упоре лежа «кырнаастыыр»; перетягивание хватом в «замок», «кулуустэһии»;	3	2
Тема 13.2.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;	3	2
Тема 13.3.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпси». Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылы –одинадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга –одинадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах –одинадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами.	4	2
Тема 13.4.	Практические занятия. Сдача контрольных нормативов.Зачет	2	
Самостоятельная работа обучающихся	Имитация маховых движений, точки по прыжкам, подводящие упражнения «мостик, отжимание»	12	
Раздел 14.	Легкая атлетика.	10	
Тема 14.1.	Легкая атлетика.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники бега	3	2
Тема 14.2.	Бег на короткие дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	3	2
Тема 14.3.	Бег на длинные дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2	2
Тема 14.4.	Прыжки в длину		

	Практические занятия Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы»	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Правила судейства; Бег на 100,200,400 метров; 3000,5000м; прыжки в длину с места	10	
Раздел 15.	Футбол.	10	
Тема 15.1.	Техника игры футбол		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	3	2
Тема 15.2.	Техника игры с мячом		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2	2
Тема 15.3.	Удары по мячу		
	Практические занятия Обучение удары по мячу (удары по мячу носком, серединой, внутренней и внешней стороны стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущему мячу).	3	2
Тема 15.4.	Остановка мяча		
	Практические занятия Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ног; остановка подошвой катящегося мяч; остановка подошвой опускающегося мяча; ост-ка мяча внутренней стороны стоп; ост-ка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой).	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Дворовый футбол: передачи, прием мяча	10	
Контрольные нормативы зачёт	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Подведение итогов (зачёт).	2	
	ВСЕГО:	320	
	<i>В том числе аудиторных</i>	<i>172</i>	
	<i>самостоятельных работ</i>	<i>172</i>	

Заочное обучение

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы физической культуры	2	1
Тема 1.1.	Развитие физической культуры и спорта в России. История развития спорта и массовые физкультурные движения в России. Спорт для армии РФ. 100 великих спортивных достижений XX века.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельное применение средств физического воспитания; Влияние ФУ на здоровье человека; ЗОЖ; История развития физической культуры и Олимпийских игр.	20	
Раздел 2.	Легкая атлетика. Национальные виды спорта (НВС).	2	
Тема 2.1.	Легкая атлетика. НВС. Практические занятия Обучение и совершенствование технике бега на короткие, средние, длинные дистанции; Обучение национальных видов прыжков «Куобак», «Ыстанга», «Жылыы».	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Правила судейства; Бег на 100,200,400, 800, 1000,3000,5000, 10000 метров; Имитация маховых движений, толчков по прыжкам, подводящие упражнения «мостик, отжимание»:	90	
Раздел 3.	Футбол. Волейбол. Баскетбол.	2	
Тема 3.1.	Техника игры футбол, техника игры волейбол. Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости). Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения. Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Дворовый футбол: передачи, прием мяча, удары с разных точек; Двухсторонняя игра , пляжный волейбол; Двухсторонняя игра, стритбол.	178	
Раздел 4.	Пулевая стрельба. Настольный теннис.	2	
Тема 4.1.	Пулевая стрельба. Техника игры в настольный теннис		

	Практические занятия Обучение стрельбы сидя с 10 метров. Практические занятия обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Стрельба с 10 метров лежа, сидя, стоя. Имитация движений, подач, накатов, ударов. Двухсторонняя игра	48	
Контрольные нормативы зачёт	Практические занятия. Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Подведение итогов (зачет).	2	
	ВСЕГО:	344	
	<i>В том числе аудиторных</i>	8	
	<i>самостоятельных работ</i>	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	ОГСЭ.04 Физическая культура	<p>Спортивный зал Открытый стадион широкого профиля с элементами полос препятствий Место для стрельбы Учебно-физкультурный корпус. Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ш. Сергеляхское, 3 км, д.3 корп.3</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полос препятствий.</p> <p>Стадион «Туймаада». Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Лермонтова, 64.</p>	<p>Оборудование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зал игровой 18м*36м; 2. Зал борцовский 12м*12м; 3. Мат борцовский (комплект); 4. Зал тренажерный 12м*12м; 5. Беговая дорожка 5м*80м, 160 м по кругу; 6. Форма баскетбольная - 2 шт.; 7. Ворота футбольные - 2 шт.; 8. Мячи: баскетбольный - 20 шт., волейбольный - 10 шт., футбольный - 10 шт.; 9. Штанга - 3 шт.; 10. Гантели 2,5 кг – 15кг - 10 шт.; 11. Гири 16 кг – 24 кг - 3 шт.; 12. Мячи медицинские - 10 шт.; 13. Обруч гимнастический - 10 шт.; 14. Скакалка - 10 шт.; 15. Стойка волейбольная (комплект с сеткой) - 2 шт.; 16. Компьютер PC IRU COPP 320*4 5500/4 GB; 17. Монитор Philips 200 V4L; 18. Принтер лазерный ML-1615; 19. Шкаф для документов - 2 шт.; 20. Шкаф - кабинка для одежды металлический - 40 шт.; 21. Стол для настольного тенниса - 2 шт.; 22. Конь гимнастический - 1 шт.; 23. Перекладина гимнастическая передвижная - 1 шт.; 24. Станок тренажерный для жима лежа - 3 шт.; 25. Мишень – 2 шт.; 26. Пневматическая винтовка – 2 шт.
		<p>Ауд. 1.223 Компьютерный класс</p> <p>Главный учебный корпус Республика Саха (Якутия), город</p>	<p>Оборудование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Интерактивная доска SMARTBoard 680 Technologies – 1 шт.; 2. Ноутбук Aser Aspire 4720Z-1 A1G12MIN2310 (146GHz) – 1 шт.; 3. Мультимедийный интерактивный проектор EIKILC-XIP2000. 4. Компьютер (С/Б Neon 230, 19" LG Flatron W1934S-SN) – 15 шт.

		Якутск, ш. Сергеляхское, 3 км., д. 3	Учебная мебель: 1. Доска 3х элем. д/написания мелом и фломаст. 300*1000*20 - 1 шт.; 2. Стол преподавателя – 1 шт.; 3. Стул преподавателя – 1 шт.; 4. Стол закрытый со скамьей 3х местный – 20 шт. Программное обеспечение: 1. Windows 7 Professional OEM; 2. LIBREOFFICE (открытое лицензионное соглашение NUGeneralPublicLicense); 3. Dr. Web® Desktop Security Suite (Антивирус + Центр управления); 4. Dr. Web® Server Security Suite (Антивирус + Центр управления); 5. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный; 6. Adobe Reader 1. 7. ПО «Визуальная студия тестирования». Комплекс для создания тестов и тестирования.
--	--	--------------------------------------	--

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий,
Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
Основные источники

№	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура: учебник и практикум для СПО	А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко	2016, Юрайт	1-21	1,2,3,4	ЭБС	ЭБС

Дополнительные источники

№	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении и разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Физическая культура: учебник для СПО/	Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский	2017 Юрайт	1-21	1,2,3,4	ЭБС	ЭБС
2	Журнал Физическая культура, спорт – наука и практика https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28637		2015			ЭБС	ЭБС

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- Единая библиотечная система <http://www.elibrary.ru>
- Научная библиотека ЯГСХА <http://nlib.ysaa.ru>
- Электронно-библиотечная система. Издательство «Лань» <http://e.lanbook.com/>
- Электронная образовательная среда академии <http://moodle.ysaa.ru/>

3.3. Условия реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.3.1. Образовательные технологии.

С целью оказания помощи в обучении студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ применяются образовательные технологии с использованием универсальных, специальных информационных и коммуникационных средств.

Для основных видов учебной работы применяются:

Контактная работа:

- лекции – лекция-презентация, интерактивная лекция;
- практические и лабораторные занятия - рефераты, решение задач,
- групповые консультации – работа с лекционным и дополнительным материалом;
- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров. В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

3.3.2. Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle» (moodle.ysaa.ru), ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.

Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются:

- видеоувеличитель-монокуляр для просмотра Levenhuk Wise 8x25;
- электронный ручной видеоувеличитель видео оптик “wu-tv”;
- возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- версия сайта академии <http://www.ysaa.ru/> для слабовидящих.
- учебные пособия, методические указания в форме аудиофайла

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон);
- компьютерная техника в оборудованных классах;
- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором;
- аудиторий с интерактивными досками в аудиториях;
- печатные издания.

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:

- система дистанционного обучения Moodle;
- учебные пособия, методические указания в печатной;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

3.3.3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль результатов обучения осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных работ и домашних заданий.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств.

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменно на бумаге, в форме тестирования), и может проводиться в несколько этапов.

При необходимости, предоставляется дополнительное время для подготовки ответов на зачете, аттестация проводится в несколько этапов (по частям), во время аттестации может присутствовать ассистент, аттестация прерывается для приема пищи, лекарств, во время аттестации используются специальные технические средства.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Усвоение знаний Сдача норматива по баллам. Итоговая аттестация в форме зачетов</i>
Знания: 31-о роли физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека; 32-основы здорового образа жизни.	<i>Опрос, тестирование. Опрос, тестирование. Итоговая аттестация в форме зачетов</i>

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа дисциплины _____

одобрена на 201___/201___ учебный год.

Протокол № ___ заседания кафедры от « ___ » _____ 201___ г.

Ведущий преподаватель _____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа учебной дисциплины _____

одобрена на 201___/201___ учебный год.

Протокол № ___ заседания кафедры от « ___ » _____ 201___ г.

Ведущий преподаватель _____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа учебной дисциплины _____

одобрена на 201___/201___ учебный год.

Протокол № ___ заседания кафедры от « ___ » _____ 201___ г.

Ведущий преподаватель _____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа учебной дисциплины _____

одобрена на 201___/201___ учебный год.

Протокол № ___ заседания кафедры от « ___ » _____ 201___ г.

Ведущий преподаватель _____

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа учебной дисциплины _____

одобрена на 201___/201___ учебный год.

Протокол № ___ заседания кафедры от « ___ » _____ 201___ г.

Ведущий преподаватель _____

Зав. кафедрой _____