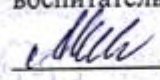


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Якутская государственная сельскохозяйственная академия»
Колледж технологий и управления

Регистрационный
номер 24-01/05

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
воспитательной работе

 Черкашина А.Г.

« 18 » 04 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **БД.05 Физическая культура**
Специальность **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет**
Квалификация **Бухгалтер**
Уровень ППСЗ **базовая**
Срок освоения ППСЗ **2 года 10 месяцев**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **117 часов**

Якутск 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 г. № 832.
- Учебным планом специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Якутская ГСХА от 28.02.2019 г.

Разработчик(и) РПД Барашков Иван Иванович – преподаватель
Местникова Мария Александровна – методист

Цикловая комиссия гуманитарных и естественных дисциплин _____ /Лотова Н.К./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания ЦК № 5 от «15» марта 2019 г.

Директор КТиУ _____ /Яковлева Н.М./
подпись фамилия, имя, отчество

«19» марта 2019 г.

Методист _____ /Местникова М.А./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания № 7 от «18» марта 2019 г.

Председатель УМС ЯГСХА _____ /Сивцев Н.А./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания УМС № 4 от «18» апреля 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	5
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	17
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина входит в базовую дисциплину.

1.3. Цели и задачи «Физической культуры» – требования к результатам освоения дисциплины.

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально- профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, умений и навыков их самостоятельного использования;
- формирование осознанной потребности физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечения общей и профессиональной прикладной физической подготовленности;
- приобретения опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения физических и профессиональных целей.

Общие компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 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)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	
лабораторные занятия	
практические занятия	117
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета во втором семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	12	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка. Основные техники бега	Содержание учебного материала	4	
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м.		
Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия: Изучение техники высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.	4	1 2 3
	Содержание учебного материала		
Тема 1.3 Лёгкая атлетика. Прыжки	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	Практические занятия: Техника бега на средние и длинные дистанции, старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Выполнение контрольного норматива в беге на 1000 м.		2 3
Тема 1.4 Лёгкая атлетика. Техника метания	Содержание учебного материала	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		2 3
Тема 1.4 Лёгкая атлетика. Техника метания	Практические занятия: Изучение техники разбега, отталкивания, полёта, приземления при прыжке. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.	2	
	Содержание учебного материала		1 2 3
Тема 1.4 Лёгкая атлетика. Техника метания	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	2	
Тема 1.4 Лёгкая атлетика. Техника метания	Практические занятия: Изучение основы техники метания, разбега, заключительной части разбега, финальных усилий. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольного норматива силовой направленности.	2	1 2 3
	Содержание учебного материала		
Раздел 2.	Гимнастика	20	
Тема 2.1	Содержание учебного материала	4	

Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		2 3
	Практические занятия: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Самостоятельное проведение общеразвивающих упражнений с группой студентов.		
Тема 2.2 Упражнения для коррекции зрения	Содержание учебного материала	4	1 2 3
	Упражнения для коррекции зрения.		
	Практические занятия: Выполнение упражнений для коррекции зрения. Составление комплекса упражнений для коррекции зрения и проведение их студентами.		
Тема 2.3 Упражнения вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала	4	1 2 3
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практические занятия: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Составление комплекса упражнений вводной гимнастики и проведение их студентами.		
Тема 2.4 Упражнения со спортивными снарядами	Содержание учебного материала	4	2
	Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Практические занятия: Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
Тема 2.5 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	4	1 2 3
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	Практические занятия: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.		
Раздел 3.	Спортивные игры. Баскетбол	20	
Тема 3.1 Правила игры баскетбол и техника безопасности	Содержание учебного материала	4	1 2
	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Практические занятия: Обучение технике игры в баскетбол. Знакомство с правилами игры и техникой безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		
Тема 3.2 Ловля и передача	Содержание учебного материала	4	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),		

мяча, ведение, броски в корзину, вырывание и выбивание	вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).		
	<p><i>Практические занятия:</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ведение с высоким и низким отскоком, с изменением направления, с изменением скорости.</p> <p>Выполнение контрольного упражнения: два шага бросок в кольцо.</p>		1 2 3
Тема 3.3 Тактические приёмы	Содержание учебного материала	4	
	<p>Техника защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Совершенствование приема техники защита — перехват, приемов, применяемых против броска, накрывание, тактики нападения, тактики защиты.</p>		2
Тема 3.4 Техника штрафных бросков. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	
	<p>Техника штрафных бросков: подготовка к броску. Техника игры в защите и в нападении (стойка, остановки, повороты, выбивание, отбивание, накрывание).</p> <p><i>Практические занятия:</i> Техника штрафных бросков: подготовка к броску. Техника игры в защите и в нападении (стойка, остановки, повороты, выбивание, отбивание, накрывание). Выполнение контрольного упражнения: штрафной бросок</p>	2 3	
Тема 3.5 Основы методов судейства и тактики игры	Содержание учебного материала	4	
	<p>Основы методов судейства и тактики игры.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Изучение основы методов судейства и тактики игры. Знакомство с жестами судей. Совершенствование техники поворотов, приёма мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча.</p>	1 2	
Раздел 4	Спортивные игры. Волейбол	16	
Тема 4.1 Правила игры в волейбол и техника безопасности	Содержание учебного материала	4	
	<p>Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Знакомство с правилами игры, техникой безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Изучение исходного положения (стойка) и перемещения (работа рук и ног во время перемещений, перемещения вперед, назад, влево, вправо, основная стойка).</p>	1 2	
Тема 4.2 Техника приёмов и передачи мяча	Содержание учебного материала	4	
	<p>Техника приёмов и передачи мяча.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Совершенствование технике приёмов и передачи мяча снизу и сверху</p>	2	

	двумя руками. Выполнение контрольных упражнений: передачи мяча в парах; приём мяча снизу и сверху.		3
Тема 4.3 Техника подачи и приёма мяча	Содержание учебного материала	4	2 3
	Подача, нападающий удар, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	Практические занятия: Совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара, приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Выполнение контрольного упражнения: верхняя прямая подача.		
Тема 4.4 Правила игры и судейство	Содержание учебного материала	4	1 2
	Правила игры и судейство. Практические занятия: Изучение основы судейства. Совершенствование техники игры в защите и нападении.		
Раздел 5.	Лыжная подготовка	20	
Тема 5.1 Техника передвижения на лыжах. Изучение лыжных ходов	Содержание учебного материала	6	2
	Обучение технике передвижения на лыжах. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Практические занятия: Изучение разновидностей лыжных ходов (одновременный одношажный, попеременно двушажный, одновременно бесшажный). Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
Тема 5.2 Преодоление подъёмов и препятствий	Содержание учебного материала	6	2
	Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Практические занятия: Изучение способов преодоления подъёмов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Спуски и подъёмы на лыжах (высокая стойка, низкая стойка, подъём лесенкой, ёлочкой).		
Тема 5.3 Элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала	6	2 3
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Практические занятия: Изучение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Совершенствование торможения и поворотов на лыжах (торможение полуплугом, плугом, повороты с переступанием, повороты махом, повороты прыжком). Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Прохождение контрольной дистанции на лыжах		

<i>Тема 5.4 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом</i>	<i>Содержание учебного материала</i> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и <u>обморожениях</u> .	2	2
	<i>Практические занятия:</i> Изучение техники безопасности при занятиях лыжным спортом и оказании первой помощи при травмах и обморожениях. Совершенствование лыжных ходов, <u>спусков, поворотов на лыжах</u> .	2	2
Раздел 7	Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах; спортивная <u>аэробика</u>)	12	2
<i>Тема 7.1 Основные упражнения вида спорта по выбору</i>	<i>Содержание учебного материала</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в <u>упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение)</u> .		
	<i>Практические занятия:</i> Разучивание и закрепление техники кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Разучивание и закрепление техники комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное <u>исполнение</u>).	6	2
<i>Тема 7.2 Дополнительные упражнения вида спорта по выбору</i>	<i>Содержание учебного материала</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии <u>спортивной аэробикой</u> .		
	<i>Практические занятия:</i> Разучивание и закрепление техники кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой. Разучивание и закрепление техники выполнения дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Выполнение контрольного задания: самостоятельное составление и выполнение простейших <u>комбинаций из изученных упражнений</u> .	6	2

<i>Раздел 8.</i>	<i>Подвижные игры</i>	<i>17</i>	
<i>Тема 8.1</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>4</i>	
<i>Подвижные игры на развитие физических качеств</i>	<i>Подвижные игры на развитие физических качеств. Изучение правил подвижных игр и проведения соревнований.</i>		
	<i>Практические занятия: Изучение методики подвижных игр на развитие физических качеств и участие в соревнованиях.</i>		<i>1 2</i>
<i>Тема 8.2</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>4</i>	
<i>Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.</i>	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола (иметь практику судейства подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола).</i>		
	<i>Практические занятия: Изучение методики подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола (иметь практику судейства подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола).</i>		<i>1 2</i>
<i>Тема 8.3</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>4</i>	
<i>Подвижные игры с элементами профессионально-прикладной физической подготовки</i>	<i>Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (соблюдать технику безопасности).</i>		
	<i>Практические занятия: Изучение методики проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (соблюдать технику безопасности).</i>		<i>1 2</i>
<i>Тема 8.4</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>5</i>	
<i>Подвижные игры преимущественно с бегом</i>	<i>Подвижные игры преимущественно с бегом (методика проведения подвижных игр с бегом)</i>		
	<i>Практические занятия: Изучение методики подвижных игр преимущественно с бегом. Выполнение контрольного задания: подготовить и провести подвижную игру.</i>		<i>1 2 3</i>
<i>Всего:</i>		<i>117</i>	

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)

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для обучающихся специальной группы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	32	1 2
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	12	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.		
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».		
	Практические занятия: Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	10	
	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.		
	Практические занятия: Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
Тема 1.3 Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	10	
	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	Практические занятия: Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические		

	средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
<i>Раздел 2.</i>	<i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>		53
<i>Тема 2.1</i> <i>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		11
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.		
	<i>Практические занятия:</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
<i>Тема 2.2</i> <i>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		16
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	<i>Практические занятия:</i> 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. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
<i>Тема 2.3</i> <i>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		16
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	<i>Практические занятия:</i> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
<i>Раздел 3.</i>	<i>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>		20
<i>Тема 3.1</i> <i>Психофизиологические основы учебного и производственного</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		4
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		

<i>труда</i>	<i>Практические занятия:</i> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		1 2
<i>Тема 2.4 Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	<i>Содержание учебного материала</i> Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	10	1
	<i>Практические занятия:</i> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2
<i>Раздел 3</i>	<i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	32	
<i>Тема 3.1 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания</i>	<i>Содержание учебного материала</i> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	16	1
	<i>Практические занятия:</i> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		2 3
<i>Тема 3.2 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</i>	<i>Содержание учебного материала</i> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	16	2
	<i>Практические занятия:</i> Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		3
	<i>ВСЕГО</i>	117 часов	

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ 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	БД.08 Физическая культура	<p>Спортивный зал Место для стрельбы</p> <p>Учебно – физкультурный корпус. Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ш.Сергеляхское, 3 км, д.3.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стадион «Туймаада». Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Лермонтова, 64</p>	<p>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)</p> <p>Инвентарь: 1.Мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт),футбольный (10 шт) 2.Штанга (3 шт) 3.Гантели (2,5 кг – 15кг)(10 шт) 4.Гири (16 кг – 24 кг)(3 шт) 5.Мячи медицинские (10 шт) 6.Обруч гимнастический (10 шт) 7.Скакалка (10 шт) 8.Стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт)</p> <p>Оборудование: 1.Компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB – 1 2.Монитор Philips 200 V4L – 1. 3.Принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт)</p> <p>Оснащение: 1.Шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт) 2.Стол для настольного тенниса (2 шт) 3.Конь гимнастический (1шт) 4.Перекладина гимнастическая передвижная (1 шт) 5.Станок тренажерный для жима лежа (3 шт) 6.Станок тренажерный для жима лежа – (3 шт) 7.Мишень – (3шт)</p>

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень 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
	Физическая культура 10-11 кл	Лях В.И.	2019	1,2	1,2	25	

Перечень электронных ресурсов:

№	Наименование
Э1	Сайт Научной библиотеки ЯГСХА: http://nlib.ysaa.ru/
Э2	Электронная обучающая оболочка на сайте ЯГСХА: http://moodle.ysaa.ru/
Э3	Доступ к электронному ресурсу издательства «ЮРАИТ», договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС
Э4	Доступ к Электронно-библиотечной системе издательства «Лань» в рамках соглашения о создании «Информационного консорциума библиотек Республики Саха (Якутия)»,
Э5	Доступ к 53 наименованиям журналов на платформе Научной электронной библиотеки Elibrary.ru

Перечень информационных справочных систем:

№	Наименование
1	справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф;

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 – проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция-диалог, лекция-консультация, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей Интернета;
- практические (семинарские) занятия - практические задания;
- групповые консультации – опрос, работа с лекционным и дополнительным материалом;
- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация, работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, дистанционные технологии.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере).

В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты;
- творческие самостоятельные работы;
- дистанционные технологии.

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.

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;
- аудитории с интерактивными досками в аудиториях;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:

- система дистанционного обучения Moodle;
- 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 самостоятельных работ.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств в ИС «Тестирование».

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умение использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека</p> <p>контрольно-тестовых заданий с использованием опроса.</p> <p>Знание основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация выполнения учебно-тренировочных заданий, выполнение домашних работ и контрольно-тестовых заданий с использованием опроса</p>	<p>Выполнение учебно-тренировочных заданий, выполнение домашних работ и контрольно-тестовых заданий с использованием опроса.</p> <p>Воспроизведение учебно-тренировочных заданий, выполнение домашних работ и</p>