

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Комарова Светлана Юриевна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 29.10.2023 20:58:41  
Уникальный программный ключ:  
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

### **Приложение 3.1**

к ПООП-П по профессии/специальности  
***35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной  
техники и оборудования***

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.03 Физическая культура»**

**2022 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.03 Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ. 03 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	<p>Уо 04.02 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Уо 08.01 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Уо 04.01 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>Зо 07.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Зо 08.02 основы здорового образа жизни;</p> <p>Зо 06.02 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>	80
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	80
<i>Самостоятельная работа</i>	80
<b>Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет</b>	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>1.Овладение техникой бега на короткие дистанции.</b> <b>Практическое занятие 1:</b> Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Соблюдать технику безопасности.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02
	<b>2.Овладение техникой бега на средние дистанции.</b> <b>Практическое занятие 2:</b> Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 200 м, 400 м, 500 м, 800 м. Соблюдать технику безопасности.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04
	<b>3.Овладение техникой бега на длинные дистанции.</b> <b>Практическое занятие 3:</b>	2		ОК.04 ОК.06	Уо 04.01

	Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 2000 м, 3000 м. Соблюдать технику безопасности.			ОК.08	Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02
	<b>4.Овладение техникой прыжка в длину с места.</b> <b>Практическое занятие 4:</b> Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: выполнять технически грамотно (на технику) прыжок в длину с места способом «согнув ноги»;	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04
	<b>5.Овладение техникой низкого старта.</b> <b>Практическое занятие 5:</b> Подводящие упражнения для выполнения старта. Исходное положение, техника отталкивания, начало бега, бег на малые дистанции, работа рук. Осуществлять контроль за состоянием здоровья.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02
	<b>6.Овладение техникой высокого старта.</b> <b>Практическое занятие 6:</b> Подводящие упражнения для выполнения старта. Исходное положение, техника отталкивания, начало бега, бег на малые дистанции, работа рук. Осуществлять контроль за состоянием здоровья.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04

	<b>Самостоятельная работа:</b> Оздоровительная ходьба на длинные дистанции, оздоровительная дозированная ходьба, оздоровительный бег, составление и выполнение комплекса специальных беговых упражнений, укрепление мышц ног, рук, спины, брюшного пресса.	28		ОК.07	Зо 07.01
<b>Раздел 2.</b>	<b>Плавание</b>	<b>16</b>			
<b>Тема 2.1</b>	<b>7.Освоение техники спортивного плавания способом кроль на спине. Игры на воде. Практическое занятие 7:</b> Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02
	<b>8.Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на спине. Прикладное плавание. Практическое занятие 8:</b> Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04

<p><b>9.Освоение техники спортивного плавания способом кроль на груди. Игры на воде.</b>  <b>Практическое занятие 9:</b>  Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оказание первой медицинской помощи при травмах.</p>	2		<p>OK.04  OK.06  OK.08</p>	<p>Уо 04.01  Зо 06.02  Уо 08.01  Зо 08.02</p>
<p><b>10.Освоение техники согласования работы ног и рук способом кроль на груди. Прикладное плавание.</b>  <b>Практическое занятие 10:</b>  Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.</p>	2		<p>OK.04  OK.06  OK.08</p>	<p>Уо 04.02  Зо 06.02  Уо 08.01  Зо 08.04</p>
<p><b>11.Освоение техники спортивного плавания способом брасс. Игры на воде.</b>  <b>Практическое занятие 11:</b>  Имитационные упражнения для изучения техники плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения способа плавания. Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	2		<p>OK.04  OK.06  OK.08</p>	<p>Уо 04.01  Зо 06.02  Уо 08.01  Зо 08.02</p>



<p><b>12.Освоение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание.</b>  <b>Практическое занятие 12:</b>          Упражнения для совершенствования техники плавательных движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.</p>	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04
<p><b>13.Освоение технике стартов и поворотов на воде. Способы дыхания.</b>  <b>Практическое занятие 13:</b>          Упражнения для изучения техники поворотов и стартов. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Соблюдать технику безопасности.</p>	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02
<p><b>14.Совершенствование плавания в согласованной форме любым способом. Зачетный урок.</b>  <b>Практическое занятие 14:</b>          Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья.</p>	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04
<p><b>Самостоятельная работа:</b>          Уметь выполнять дыхательные упражнения в воде. Составить комплекс имитационных и подводящих упражнений для изученного стиля плавания. Подготовить презентацию по возникновению плавания в Древнем</p>	28		ОК.07	Зо 07.01

	мире, в Европе, в России. Знать результаты выступлений Российских пловцов на олимпийских Играх, Чемпионатах мира, Первенстве России. Оздоровительное плавание любым изученным способом.				
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>12</b>			
<b>Тема 3.1</b>	<b>15.Совершенствование перестроений на месте и в движении.</b> <b>Практическое занятие 15:</b> Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. Повороты Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три. Перестроения «уступом», по расчёту. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02
	<b>16.Совершенствование прикладных упражнений.</b> <b>Практическое занятие 16:</b> Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. Оздоровительные системы физического воспитания.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04

	<p><b>17.Составление комплексов упражнений с предметами. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы.</b></p> <p><b>Практическое занятие 17:</b> Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	2		<p>OK.04</p> <p>OK.06</p> <p>OK.08</p>	<p>Уо 04.01</p> <p>Зо 06.02</p> <p>Уо 08.01</p> <p>Зо 08.02</p>
	<p><b>18.Составление комплексов упражнений без предметов. Структура выполнения комплексов УГГ – для самостоятельной работы.</b></p> <p><b>Практическое занятие 18:</b> Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Выполнение упражнений в парах, группах. Составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>	2		<p>OK.04</p> <p>OK.06</p> <p>OK.08</p>	<p>Уо 04.02</p> <p>Зо 06.02</p> <p>Уо 08.01</p> <p>Зо 08.04</p>
	<p><b>19.Совершенствование подготовки к проведению контрольных испытаний.</b></p> <p><b>Практическое занятие 19:</b></p>	2		<p>OK.04</p> <p>OK.06</p>	<p>Уо 04.01</p>

<p>ОФП, Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Пресс за 30 секунд. Соблюдать технику безопасности.</p>			<p>OK.08</p>	<p>Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02</p>
<p><b>20.Совершенствование сдачи контрольных испытаний. Практическое занятие 20:</b> Сдача контрольных нормативов: подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Пресс за 30 секунд. Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p>	<p>2</p>		<p>OK.04 OK.06 OK.08</p>	<p>Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04</p>
<p><b>Самостоятельная работа:</b> Занятия в тренажёрном зале с использованием мяче, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки – на полу, у стены. Упражнения в парах на развитие гибкости. Кроссовая подготовка.</p>	<p>24</p>		<p>OK.07</p>	<p>Зо 07.01</p>

	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	<b>20</b>			
	<b>21.Совершенствование техники перемещения с мячом и без него. Двухсторонняя игра. Практическое занятие 21:</b> Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02
	<b>22.Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении. Учебная игра. Практическое занятие 22:</b> Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передача сверху. Правила и судейство приема и передачи мяча. Выполнять технику игровых элементов на оценку. Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04
	<b>23.Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра. Практическое занятие 23:</b> Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – планирующая; кручёная; боковая планирующая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Знать формы и содержания физических упражнений. Знать оздоровительные системы	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02

физического воспитания.				
<b>24.Совершенствование технических и тактических командных действия. Двухсторонняя игра. Практическое занятие 24:</b> Игровые ситуации. Игра на малой площади. Выполнять технику игровых элементов на оценку. Соблюдать технику безопасности.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04
<b>25.Совершенствование техники передвижения с мячом и без него. Двухсторонняя игра. Практическое занятие 25:</b> Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков. Соблюдать технику безопасности.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02
<b>26.Совершенствование техники владения мячом на месте. Учебная игра. Практическое занятие 26:</b> Ловля и передача мяча: на месте. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячам – дриблинг. Способы отбора мяча. Правила и судейство владения мячом. Выполнять технику игровых элементов на оценку.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04
<b>27.Совершенствование техники владения мячом в движении. Учебная игра.</b>	2		ОК.04 ОК.06	Уо 04.01

	<p><b>Практическое занятие 27:</b> Ловля и передача мяча: в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячам – дриблинг. Способы отбора мяча. Правила и судейство владения мячом. Выполнять технику игровых элементов на оценку.</p>			ОК.08	Зo 06.02 Уo 08.01 Зo 08.02
	<p><b>28.Совершенствование техники бросков. Учебная игра.</b> <b>Практическое занятие 28:</b> Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении. 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах. Выполнять технику игровых элементов на оценку.</p>	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уo 04.02 Зo 06.02 Уo 08.01 Зo 08.04
	<p><b>29.Совершенствование техники бросков. Двухсторонняя игра.</b> <b>Практическое занятие 29:</b> Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении. 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. Соблюдать технику безопасности.</p>	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уo 04.01 Зo 06.02 Уo 08.01 Зo 08.02
	<p><b>30.Совершенствование технических и тактических командных действий. Учебная игра.</b></p>	2		ОК.04 ОК.06	Уo 04.02 Зo 06.02

	<p><b>Практическое занятие 30:</b> Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на одно кольцо. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта. Осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p>			ОК.08	Уо 08.01 Зо 08.04
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Знать правила игры в волейбол. Уметь составить комплекс упражнений для общей физической подготовки волейболистов на развитие физических качеств. ОФП на развитие прыгучести. Упражнения с метанием предметов. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Кроссовая подготовка.</p>	20		ОК.07	Зо 07.01
<b>Раздел. 5 Общая физическая подготовка</b>		<b>10</b>			
<b>Тема 5.1</b>	<p><b>31.Совершенствование развития быстроты.</b> <b>Практическое занятие 31:</b> Многokратно повторяемые с максимальной скоростью упражнения: бег за лидером, бег под уклон, бег в гору. Знать оздоровительные системы физического воспитания.</p>	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02
	<p><b>32.Совершенствование развития гибкости.</b> <b>Практическое занятие 32:</b> Выполнение различных упражнений:</p>	2		ОК.04 ОК.06	Уо 04.02 Зо 06.02



	<p>наклоны, мостик, махи, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>			ОК.08	<p>Уо 08.01 Зо 08.04</p>
	<p><b>33.Совершенствование развития общей выносливости.</b> <b>Практическое занятие 33:</b> Специально беговые упражнения. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Чередование от длинных ускорений к коротким, от малых перепадов скорости к большим. Знать формы и содержания физических упражнений.</p>	2		<p>ОК.04 ОК.06 ОК.08</p>	<p>Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02</p>
	<p><b>34.Совершенствование развития координационных способностей.</b> <b>Практическое занятие 34:</b> Различные подвижные и спортивные игры, единоборства. Прыжки с определенными заданиями. Осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p>	2		<p>ОК.04 ОК.06 ОК.08</p>	<p>Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04</p>
	<p><b>35.Совершенствование развития силы.</b> <b>Практическое занятие 35:</b> Гимнастические упражнения с отягощением. Специальные упражнения с небольшим и большим отягощением.</p>	2		<p>ОК.04 ОК.06 ОК.08</p>	<p>Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01</p>

	Знать средства и методы для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.				Зо 08.02
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение специальных беговых упражнений со скакалками. Эстафеты. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности. Ходьба со скандинавскими палками. Оздоровительный бег. Удар по мячу стоя на месте, в прыжке с места и с разбега. Испытания в парах: выполнение 20 передач.	10		ОК.07	Зо 07.01
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>			
<b>Тема 6.1</b>	<b>36.Овладение упражнениями с гантелями.</b> <b>Практическое занятие 36:</b> Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями. Упражнения на развитие силы рук и ног на тренажёрах. Знать средства и методы для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04
	<b>37.Овладение упражнениями дыхательной гимнастики.</b> <b>Практическое занятие 37:</b> Техника дыхания при выполнении	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01

гимнастических упражнений. Упражнения в парах. Знать современные методики дыхательной гимнастики. Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.				Зо 08.02
<b>38.Совершенствование СГУ на гимнастическом ковре.</b> <b>Практическое занятие 38:</b> Упражнения на гибкость. Техника безопасности при выполнении упражнений. Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.02 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.04
<b>39.Овладение техники кувырка вперед на гимнастическом ковре.</b> <b>Практическое занятие 39:</b> Развитие координации и ловкости при выполнении кувырков. Укрепление мышц шеи, спины, рук. Уметь составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	2		ОК.04 ОК.06 ОК.08	Уо 04.01 Зо 06.02 Уо 08.01 Зо 08.02
<b>40.Овладение техники кувырка назад на гимнастическом ковре.</b> <b>Практическое занятие 40:</b> Развитие координации и ловкости при	2		ОК.04 ОК.06	Уо 04.02 Зо 06.02

	<p>выполнении кувырков. Укрепление мышц шеи, спины, рук. Уметь составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p>			ОК.08	<p>Уо 08.01 Зо 08.04</p>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Уметь составлять комплекс упражнений на развитие силы с гантелями. Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики. Уметь составлять комплекс профессионально-прикладной гимнастики.</p>	10		ОК.07	Зо 07.01
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>160</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности: **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.**

- тренажёрный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, зал единоборств);
- открытые спортивные площадки.

Все помещения для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём. Все объекты отвечают действующим санитарным и противопожарным нормативам.

Спортивные залы, оснащены оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса. Оборудование тренажерного зала для выполнения силовых упражнений: тренажеры, гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, обручи гимнастические коврики, гимнастические палки, маты, фитболы), гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, канат, мячи набивные, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса. Оборудование для плавательного бассейна: доски, пояса, мячи. Для проведения учебно-методических занятий используются технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, комплект мультимедийного оборудования.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий или электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

Печатных изданий нет/

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт: учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Уде: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226094>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Штейнбах, В. Л. Краткая олимпийская энциклопедия / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. - Москва: Олимпия, 2016. - 512 с. - ISBN 978-5-906839-15-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html>. - Режим доступа: по подписке.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ с изменениями и дополнениями: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. – Текст: электронный // Консультант плюс: справочная правовая система. – Москва, 1997. – Загл. с титул. Экрана.

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал - Москва, 1996. - Выходит раз в два месяца. - ISSN 1817-4779. – Текст: непосредственный.

4. Современные профессиональные базы данных по дисциплинам (модулям) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности «19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья» (ИОС ОмГАУ-Moodle).

5. Справочная правовая система Консультант Плюс.

6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».

7. Электронно-библиотечная система «Znanium.com».

8. Электронно-библиотечная система «Электронная библиотека технического ВУЗа («Консультант студента»).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p><b>Зачтено:</b></p> <p>обучающийся полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ.</p> <p><b>Не зачтено:</b></p> <p>обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Устные опросы на практических занятиях.</li> <li>– Фронтальная беседа.</li> <li>– Самоконтроль.</li> <li>– Наблюдение.</li> <li>– Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях.</li> <li>– Зачет.</li> </ul>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p><b>Зачтено:</b></p> <p>обучающийся без ошибок самостоятельно выполняет задания, если допускает неточности, то самостоятельно их обнаруживает и исправляет.</p> <p><b>Не зачтено:</b></p> <p>обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самоконтроль.</li> <li>– Наблюдение.</li> <li>– Интерпретация результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях.</li> <li>– Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</li> <li>– Зачет.</li> <li>– Дифференцированный зачет.</li> </ul>