

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Горский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
колледжа ФГБОУ ВО Горский ГАУ  
Протокол № 4  
от «27» ноября 2023 года



Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла  
ОУП.12 Физическая культура

Код и наименование профессии	35.01.16 Мастер по водным биоресурсам и аквакультуре
Профиль получаемого профессионального образования	Естественно-научный
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 г. № 571
Реквизиты федеральной образовательной программы среднего общего образования	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 371
Реквизиты примерной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих	Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-296 от 28.06.2023 г. № 88
Год начала подготовки	2024
Форма обучения	Очная
Срок получения СПО по ОП СПО - ППКРС	1 год 10 месяцев
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП СПО - ППКРС	Протокол № 1 от 30 ноября 2023 г.
Реквизиты приказа уполномоченного лица ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП СПО - ППКРС	Приказ ректора ФГБОУ ВО Горский ГАУ от 30.11.23 г. № 284/06-06
Номер по реестру ОП СПО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	СПО-350116-9-2022

Владикавказ, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ	

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 35.01.16 Мастер по водным биоресурсам и аквакультуре естественно-научного профиля профессионального образования.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с естественно-научным профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», общей из обязательных предметных областей

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» и профессиональными дисциплинами.

## 1.3. Цели и результаты освоения учебной дисциплины

Цель дисциплины – формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической

культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и

роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

- личностные результаты;
- метапредметные результаты;
- предметные результаты.

В результате изучения на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

-дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

-оказание бескорыстной помощи окружающим.

### **Метапредметные результаты:**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

-умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

-умение работать в команде:

-находить компромиссы и общие решения;

-разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

-формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 1.4. Перечень формируемых компетенций

##### Общие компетенции (ОК)

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

##### Профессиональные компетенции (ПК):

ПК 1.1. Выполнять операции по отлову, отбору, отсадке, содержанию, стимуляции созревания, получению половых продуктов производителей рыб;

ПК 2.1. Эксплуатировать, обслуживать и проводить текущий ремонт гидротехнических сооружений, используемых в аквакультуре;

ПК 3.4. Ремонтировать и заменять конструктивные элементы, имеющие отклонения в запасе прочности или пришедшие в негодность.

#### 1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося- 80 часов;
- внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося не предполагается.

Часы вариативной части учебных циклов ППКРС не предусмотрены.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём часов (всего)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	80
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	78
контрольные работы	-
Консультации	-
курсовая работа	-
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	-
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачета в 1 семестре, дифференцированного зачета в 2 семестре.	



## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки</b>		4	
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Техника безопасности в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 1.2.</b> Физическая культура в режиме трудового дня	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.1 ПК 3.4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		14	
<b>Тема 2.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>Практические Занятия</b> 1. Разминка 2. Отработка техники бега с низкого и высокого старта, по дистанции 60м, финиширование 3. Футбол: Техника удара по мячу ногой, головой 4. Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1. Разминка 2. Бег на короткие дистанции 100м 3. Футбол: техника удара по воротам, штрафные удары 4. Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

<b>Тема 2.2.</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Бег на средние дистанции юноши-1000 м, девушки- 500м 3.Футбол: ведение мяча, перемещение по полю 4.Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.3.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Бег на длинные дистанции юноши- 3000м,девушки- 2000м 3.Футбол: техника обманных ведений, обводка 4.Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.4.</b> Техника прыжка в длину с места, разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Отработка техники прыжков в длину с места и разбега 3.Футбол: отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. 4.Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.5.</b> Техника метания гранаты	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр 3.Кроссовый бег 4.Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.6.</b> Техника эстафетного бега	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Эстафетный бег 4x300 3.Футбол: Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом 4.Спортивные игры.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		18	

Тема 3.1. Техника приема и передачи мяч	<b>Практические занятия</b> 1.Раминка 2.Правила игры 3.Обучение технике приема и передачи мяча 4.Выполнение упражнений на гимнастических матах: кувырок вперед, назад, перекаты 5.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Прием и передача мяча в 2 касания 3.Выполнение упражнений на гимнастических матах : стойки на плечах 4.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Прием и передача мяча в 3 касания 3.Выполнение упражнений на гимнастических матах : стойки на голове 4.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Техника подачи мяча	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Отработка техники прямой подачи мяча: нижняя, верхняя 3.Выполнение упражнений на гимнастических матах : стойки на руках. 4.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Обучение нижней подачи мяча 3.Выполнение упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. 4.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Обучение прямой подачи мяча 3.Прыжки на скакалке ,сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	4.Спортивные игры, тренажерный зал		
<b>Тема 3.3.</b> Техника игры, защиты и нападения	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча 3.Выполнение упражнений на гимнастической перекладине : подтягивание 4.Спортивные игры, тренажерный зал.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Отработка приема мяча двумя руками с верху, снизу , техника нападения. 3.Выполнение упражнений на гимнастических брусьях, поднимание и опускание туловища, в положении лежа , руки за головой 4.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 3.4.</b> Сдача контрольных нормативов	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике 3.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 4. Спортивные игры .Баскетбол</b>		30	
<b>Тема 4.1.</b> Правила игры, техника безопасности	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Правила игры 3.Ведение мяча в движении и на месте	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.2.</b> Техника владения мячом. Ведение мяча	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Ведение мяча в движении и на месте 3.Челночный бег 4.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка	2	ОК 01 ОК 04

	<p>2.Ведение мяча по периметру баскетбольной площадки</p> <p>3.Передача и ловля отскочившего от стены мяча</p> <p>4.Спортивные игры, тренажерный зал</p>		ОК 08
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Разминка</p> <p>2.Ведение мяча от центра баскетбольной площадки с броском два шага бросок</p> <p>3.В висе на шведской лестнице :поднимание прямых ног до угла 90градусов</p> <p>4.Спортивные игры, тренажерный зал</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.3. Техника владения мячом. ловля и передача мяча	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Разминка</p> <p>2.Ловля и передача мяча с верху в движении и на месте.</p> <p>3.В висе на гимнастической перекладине: поднимание ног до касания перекладины</p> <p>4.Спортивные игры, тренажерный зал</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Разминка.</p> <p>2.Ловля и передача мяча от груди в движении и на месте</p> <p>3.Броски набивного мяча</p> <p>4.Спортивные игры, тренажерный зал</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Разминка.</p> <p>2.Ловля и передача мяча от плеча в движении и на месте</p> <p>3.Ведение мяча в движении и на месте.</p> <p>4.Спортивные игры, тренажерный зал</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.4. Техника бросков в корзину	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Разминка</p> <p>2.Броски в корзину со средней дистанции</p> <p>3.Ловля и передача мяча в движении и на месте</p> <p>4. Спортивные игры, тренажерный зал</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Броски в корзину с дальней дистанции 3.Ведение мяча в движении и на месте. 4.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Обучение штрафных бросков 3.Совершенствование бросков в корзину с дальней и средней дистанции 4.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.5.</b> Техника эстафеты по элементам баскетбола	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Эстафета по элементам баскетбола 3.Ловля и передача мяча в движении и на месте 4. Игра в баскетбол	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.6.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) 3.Прыжки через скамейку(елочка) 4.Игра в баскетбол	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, атаке корзины 3.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.7.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Отработка техники малая восьмерка 3.Ловля и передача мяча в движении и на месте 4.Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

<b>Тема 4.8.</b> Сдача контрольных нормативов по баскетболу	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Сдача контрольных нормативов по баскетболу 3. Спортивные игры, тренажерный зал	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>		14	
<b>Тема 5.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Бег на короткие дистанции 100м 3.Футбол: Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. 4.Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.2.</b> Техника бега на средние дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Бег на средние дистанции юноши-1000 м, девушки- 500м 3.Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка 4.Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.3.</b> Техника бега на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Бег на длинные дистанции юноши- 3000м, девушки- 2000м 3.Футбол: отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. 4.Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.4.</b> Техника прыжка в длину с места, разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Отработка техники прыжков в длину с места, разбега. 3.Футбол: Техника удара по мячу ногой, головой 4.Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.5.</b> Техника метания гранаты	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	3.Футбол: техника удара по воротам, штрафные удары 4.Спортивные игры		
<b>Тема 5.6.</b> Техника эстафетного бега	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка. 2.Эстафетный бег 4x300 3.Футбол: ведение мяча, перемещение по полю 4.Спортивные игры	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 5.7.</b> Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	<b>Практические занятия</b> 1.Разминка 2.Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике и спортивным играм	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>всего</b>	80	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется Дворец спорта, включающий:

- универсальный спортивный зал.
- плавательный бассейн (длина 50 м.): дорожки разделительные - 4 шт., вышки - 3 и 5 м;
- теннисный зал.
- шахматный зал.
- стрелковый тир.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>
3. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>
4. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>.

Дополнительная литература:

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Волобуев А.Л., Кутьин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL: <https://book.ru/book/940095>

2. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520>

3. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2021. — 312 с. — ISBN 978-5-406-08103-7. — URL: <https://book.ru/book/939117>

4. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>.

### Интернет-ресурсы

Электронные ресурсы, доступ к которым подтвержден договорами и возможен из научной библиотеки Горского ГАУ:  
Электронно-библиотечные системы по подписке 2023-2024 уч. год

№	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Адрес сайта	Сведения о правообладателе	№ договора на право использования ЭБС	Срок оказания услуг
1	Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Лань»	<a href="http://www.e.lanbook.ru">www.e.lanbook.ru</a>	ООО «Издательство Лань»	Договор № 21-14/2022 от 02.12.2022г.	09.01.2023 09.01.2024
				Договор № 1-24/2023 от 13.07.2023г. (В ЭБС размещены учебники издательства «Просвещение»)	01.09.2023 02.09.2024
2	«Сетевая электронная библиотека аграрных вузов».	<a href="http://www.e.lanbook.ru">www.e.lanbook.ru</a>	ООО «Издательство Лань»	Договор № СЭБ НВ-169 от 23.12.2019.	23.12.2019 (автоматически пролонгируется)
3	Электронная библиотечная система (ЭБС) BOOK.ru	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a>	ООО «КноРус медиа»	Договор №18507821 от 08.09.2022г.	19.09.2022 18.09.2023
				Договор № 18511519 от 11.09.2023	19.09.2023 19.09.2024
4	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Портал технической поддержки: <a href="http://support.open4u.ru">http://support.open4u.ru</a>	ООО «ЭйВиДи – систем»	Договор № А-11277 от 11.11.2022г.	01.12.2022 30.11.2023

5	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>	Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека»	Договор № 101/нэб/1712-п от 12.01.2022г	12.01.2022г (автоматически пролонгируется)
---	---	---	--	---	--

Программы лицензионного обеспечения:

Microsoft Office Standard 2007

Microsoft Windows 7

Антивирус Касперский

«Гарант» - информационно-правовое обеспечение

3.3. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.

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

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь::</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценивание сдачи контрольных нормативов по контрольно-измерительным материалам для студентов, отнесенных к основной физкультурной группе; оценивание техники выполнения практических элементов, тактических действий Оценивание техники исполнения практических элементов для студентов, отнесенных к спецгруппе, тактических действий.
<b>знать:</b> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	формируемые универсальные учебные действия
1	Тема 1. Техника бега на короткие дистанции	2	1.Игровые методы обучения – направленные на усвоение норм и правил поведения в обществе, способствуют формированию социального опыта, совершенствуют навыки самоуправления поведением. 2.Образовательные: освоить современные теории оздоровления организма и разные виды оздоровительных упражнений. 3.Воспитательные: формировать устойчивые мотивы, направленные на сохранение и укрепление здоровья. 4.Развивающие: развивать индивидуальные способности в оздоровлении и творчестве через разные виды активной деятельности.	1. активизация мышления, причем учащийся вынужден быть активным; 2.самостоятельность в выработке и поиске решений поставленных задач; 3.мотивированность к обучению. 4.Активизация индивидуальных умственных процессов учащихся. 5. Вывод учащегося на позицию субъекта обучения. 6. Достижение двусторонней связи при обмене информацией между учащимися
2	Тема 2. Бег на средние и длинные дистанции	2		
3	Тема 3.Техника прыжка в длину с места, разбега.	2		
4	Тема 4.Техника приема и передачи мяча	2		
5	Тема 5. Техника подачи мяча	2		
6	Тема 6. Техника владения мячом	2		
7	Тема 7. Техника игры в защите	2		
8	Тема 8.Техника удара по мячу ногой, головой	2		
9	Тема 9.Техника удара по воротам, штрафные удары	2		
10	Тема10. Строевые приемы	2		