

	Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
	<b>государственное бюджетное профессиональное образовательное          учреждение Ростовской области          «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса»          (ГБПОУ РО «РКМиА»)</b>
	ОПОП для специальности 23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)»

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ Т.Ф. Гончарова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ РО «РКМиА»

\_\_\_\_\_ М.Н. Греховодова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Одобрена и рекомендована  
с целью практического применения  
цикловой методической комиссией  
«Технических дисциплин»  
протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

председатель ЦМК \_\_\_\_\_ Д.С. Яцкая

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 (с изменениями на 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.);
  - Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) с уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 25.05.2017 г.);
    - Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443).
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.06 Сварочное производство (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 21 апреля 2014 г. № 360), с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. (Зарегистрировано в Минюсте РФ 27 июня 2014 г. Регистрационный N 32877);
- Учебного плана по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) утвержденного приказом директора № 134 от 27.04.2021 г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса»

Разработчик: Захарчук Наталья Павловна, методист ГБПОУ РО «РКМиА»

Лист актуализации программы

Протокол № \_\_\_ от  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_ от  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_ от  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_ от  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	19

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ РО «РКМиА» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)».

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Содержание программы учебной дисциплины направлено на достижение следующих **целей**:

– совершенствование общеучебных умений и навыков обучающихся: языковых, речемыслительных, орфографических, пунктуационных, стилистических;

– формирование функциональной грамотности и всех видов компетенций (языковой, лингвистической (языковедческой), коммуникативной, культуроведческой);

– совершенствование умений обучающихся осмысливать закономерности языка, правильно, стилистически верно использовать языковые единицы в устной и письменной речи в разных речевых ситуациях;

– дальнейшее развитие и совершенствование способности и готовности к речевому взаимодействию и социальной адаптации; готовности к трудовой деятельности, осознанному выбору профессии; навыков самоорганизации и саморазвития; информационных умений и навыков.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК), включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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

### **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

*для слабослышащих обучающихся:*

– способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

– владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

– сформированность и развитие основных видов речевой деятельности обучающихся – слухозрительного восприятия (с использованием слуховых аппаратов и (или) кохлеарных имплантов), говорения, чтения, письма.

*для слабовидящих обучающихся:*

– сформированность навыков письма на брайлевской печатной машинке;

*для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

– владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

– способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1-4; 6-8	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;

Рабочая программа дисциплины реализуется в единстве с воспитательной деятельностью, с учётом направления воспитания:

**- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — формирование осознанного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, потребности физического самосовершенствования, неприятия вредных привычек.

Реализация воспитательного потенциала аудиторных занятий предусматривает включение целевых ориентиров воспитания в качестве воспитательных целей освоения учебных тем, содержания уроков, занятий.

### **Целевые ориентиры воспитания выпускников**

Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, в том числе техники безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием.

Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для успешной адаптации к избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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



## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>255</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>158</b>
теоретические занятия	<b>6</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
подготовка докладов	33
подготовка презентаций	12
выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики	40
<b>Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета</b>	<b>6</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетен	Примечание (для лиц с ОВЗ и	
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>234</b>			
Тема 1.1.Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 1-4; 6-8	С элементам и дистанцио нного обучения	
	<b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы.				
	<b>Теоретическая часть</b>	-			
	<b>Практическая часть</b>	<b>14</b>			
	1.	Развитие физического качества: силы	2		
	2.	Построение, перестроение. ОФП	2		
	3.	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей	1		
	4.	Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств	2		
	5.	Особенности физической и функциональной подготовленности	2		
	6.	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах с предметами	3		
	7.	Подвижные игры	2		
	<b>Контрольные работы (не предусмотрено)</b>		-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>		
1.	Разработать комплекс утренней гимнастики	2			
2.	Закрепить выполнение комплексов упражнений для глаз	1			

	3. Закрепить выполнение упражнений на коррекцию фигуры	1			
Тема 1.2. Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК 1-4, 6 - 8	С элементам и дистанцио нного обучения	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков				
	<b>Теоретическая часть (не предусмотрена)</b>				–
	<b>Практические занятия на темы:</b>				<b>18</b>
	8. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола				3
	9. Стойки в волейболе. ОФП				4
	10. Волейбольная разминка. Перемещение по площадке				3
	11. Общеразвивающие физические упражнения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая				4
	12. Общеразвивающие физические упражнения. Приём мяча				3
	<b>Зачет</b>				1
	<b>Контрольные работы (не предусмотрено)</b>				–
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				<b>6</b>
	4. Подготовить доклады на тему: «Волейбол»				2
	5. Подготовить презентацию на тему: «Волейбол»				2
6. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, утренне гимнастики	2				
Тема 1.3. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>50</b>	ОК 1-4; 6-8	С элементам и дистанцио нного обучения	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину				
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>			

1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
2.	Характеристика легкоатлетических упражнений	1
<b>Практическая часть</b>		<b>30</b>
13	Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка	2
14.	Техника бега на короткие дистанции	2
15.	Техника старта на короткие дистанции	2
16.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 30 м., 60 м	2
17.	Техника бега на средние дистанции. ОФП	2
18.	Техника старта на средние дистанции	2
19.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 100 м., 200 м	2
20.	Техника бега на длинные дистанции	2
21.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 1000 м., 2000 м, 3000 м	2
22.	Техника старта на длинные дистанции	2
23.	Общеразвивающие физические упражнения. Спринтерский бег. ОФП	2
24.	Равномерный бег, бег по пересеченной местности	2
25.	Эстафетный бег. СКН	2
26.	Техника спортивной ходьбы	1
27.	Общеразвивающие физические упражнения. Прыжки в длину	3
<b>Контрольные работы (не предусмотрено)</b>		–
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>18</b>
7.	Подготовить презентацию «Основы ЗОЖ» «Роль физических упражнений в формировании и поддержки здоровья»	2
8.	Подготовить доклад на тему: «Легкая атлетика»	2
9.	Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики: «Комплекс упражнений на укрепление мышц спины»	2
10	Закрепить технику бега на короткие дистанции	2
11	Закрепить технику бега на средние дистанции	2
12	Закрепить технику бега на длинные дистанции	2
13	Закрепить технику эстафетного бега	2
14	Закрепить технику передачи эстафетной палочки	2

	15	Подготовить доклад на тему: «Легкая атлетика – королева спорта»	2		
Тема 1.4. Спортивные игры. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>44</b>	ОК 1-4; 6-8	С элементами и дистанционного обучения
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра				
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>		
	1.	Правила игры. Правила судейства	2		
	<b>Практические занятия на темы:</b>		<b>28</b>		
	28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм	2		
	29.	Баскетбольная разминка. Техника перемещения по площадке	2		
	30.	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча	2		
	31.	Баскетбол. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	3		
	32.	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	2		
	33.	Общеразвивающие упражнения. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	1		
	34.	<b>Зачет</b>	1		
		Тактика игры в нападении	2		
	35.	Общеразвивающие физические упражнения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков	3		
	36.	Общеразвивающие физические упражнения. Тактика игры в защите баскетболе	3		
	37.	Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра	3		
	38.	Сдача нормативов. Двусторонняя игра	3		
	<b>Контрольные работы (не предусмотрено)</b>		–		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>14</b>		
	16	Подготовить доклады на тему: «Самоконтроль за реакцией организма на физические нагрузки»	2		

	17	Подготовить презентацию на тему: «Баскетбол»	1		
	18	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики: «Комплекс упражнений на укрепление мышц ОДА»; «Физические качества: понятия и характеристика»	3		
	19	Закрепить технику ведения мяча	2		
	20	Закрепить технику штрафного броска	2		
	21	Закрепить технику нападения	2		
	22	Подготовить рефераты на тему: «Баскетбольная разминка»	2		
Тема 1.5. Футбол. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>31</b>	ОК 1-4; 6-8	С элементам и дистанцио нного обучения
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра				
	<b>Теоретическая часть (не предусмотрена)</b>		–		
	<b>Практические занятия на темы:</b>		<b>19</b>		
	38.	Перемещение по полю, ведение мяча	2		
	39.	Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой	2		
	40.	Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой	2		
	41.	Удары по воротам. Обманные движения	2		
	42.	Футбольная разминка. Обводка соперника, отбор мяча.	2		
	43.	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)	2		
	44.	Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков	2		
	45.	Настольный теннис. Техника игры	1		
	46.	Зачет	1		
	47.	Закрепить технику игры (настольный теннис)	3		
	<b>Контрольные работы (не предусмотрено)</b>		–		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>12</b>		
	23	Закрепить технику и тактику спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	2		
	24	Совершенствование техники ведения мяча	2		

	25	Совершенствование тактики игры в защите	2			
	26	Подготовить доклад на тему: «Футбол»	2			
	27	Подготовить доклад на тему: «Правила игры футбола»	2			
	28	Подготовить доклад на тему: «Техника игры»	2			
Тема 1.6. Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>25</b>	ОК 1-4; 6-8	С элементам и дистанцио нного обучения	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков					
	<b>Теоретическая часть (не предусмотрена)</b>		–			
	<b>Практические занятия на темы:</b>		<b>15</b>			
	47.	Общеразвивающие физические упражнения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	1			
	48.	Общеразвивающие физические упражнения. Приём мяча	2			
	49.	Техника передачи мяча	2			
	50.	Общеразвивающие физические упражнения. Техника нападающего удара	2			
	51.	Общеразвивающие физические упражнения. Блокирование нападающего удара	2			
	52.	Волейбольная разминка. Страховка у сетки, расстановка игроков	2			
	53.	Тактика игры в защите, в нападении	2			
	54.	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2			
	<b>Контрольные работы (не предусмотрено)</b>		–			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>			
	29	Подготовить доклады на тему: «Физическое качество: ловкость»	2			
30	Подготовить доклады на тему: «Физическое качество: выносливость»	2				
31	Подготовить доклады на тему: «Физическое качество: сила»	2				

	32	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики: «Комплекс упражнений на укрепление мышц ног»	2		
	33	Подготовить доклады на тему: «Волейбольная разминка»	2		
Тема 1.7.Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>42</b>	ОК 1-4; 6-8	С элементам и дистанцио нного обучения
	Составление комплексов атлетической гимнастики. Атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний				
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>		
	1.	Атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии	2		
	<b>Практические занятия на темы:</b>		<b>22</b>		
	55	Инструктаж по технике безопасности на уроках атлетической гимнастики	1		
		Зачет	1		
	56	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями	3		
	57	Комплекс физических упражнений на укрепление мышц спины	3		
	58	Комплекс физических упражнений на укрепление мышц пресса	3		
	59.	Комплекс физических упражнений на укрепление мышц ног	3		
	60.	Комплекс физических упражнений на укрепление мышц спины	3		
	61.	Комплекс физических упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2		
	62.	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки; норма ГТО, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3		
	<b>Контрольные работы (не предусмотрено)</b>		–		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>18</b>		
34	Закрепить комплекс упражнений с гантелями	3			



	35	Подготовить доклад на тему: «Комплекс упражнений с гантелями»	3			
	36	Подготовить презентацию на тему: «Атлетическая гимнастика»	3			
	37	Подготовить комплекс упражнений на пресс	3			
	38	Подготовить доклад на тему: «Комплекс упражнений на мышцы живота»	3			
	39	Подготовить презентацию на тему: «Комплекс упражнений на плечевой пояс»	3			
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>21</b>			
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>11</b>	ОК 1-4; 6-8	С элементами и дистанционного обучения	
	Подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы.					
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.					
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.					
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.					
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП					
	<b>Теоретическая часть (не предусмотрена)</b>					–
	<b>Практические занятия на темы:</b>					<b>9</b>
	63.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				1
	64.	Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				1
65.	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда	1				
66.	Зачет	1				
67.	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	1				
68.	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	1				

	69.	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	1		
	70.	Сдача норм ГТО	2		
	<b>Контрольные работы (не предусмотрено)</b>		–		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		
	40	Подготовить доклад на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	1		
	41	Подготовить презентацию на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	1		
Тема 2.2. Военно - прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 1-4; 6-8	С элементами и дистанционного обучения
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные стойки, падения, самостраховка. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре				
	<b>Теоретическая часть (не предусмотрена)</b>		–		
	<b>Практические занятия на темы:</b>		<b>9</b>		
	71.	Инструктаж по технике безопасности на военно-прикладной физической подготовке	2		
	72.	Строевая подготовка. ОФП	2		
	73.	Общеразвивающие упражнения. Физическая подготовка	1		
	74.	Физическая подготовка. Основные стойки, падения, самостраховка	1		
	75.	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки; норм ГТО	1		
	76.	Отработка стойки на лопатках, кувырки вперед, перекаты	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>		
	42.	Подготовить доклад на тему: «Прикладные виды спорта»	1		
	<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>1</b>	
<b>Всего:</b>			<b>255</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления, стол теннисный, сетка для теннисного стола, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., Академия, 2018.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,Академия, 2017.
3. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. – М., 2018.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru> .
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.edu.ru> .

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися заданий практических и теоретических занятий, а также заданий по темам, отведенным на самостоятельное изучение.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>	<b>Специфика</b>
<p>знать:</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> </ul>	<p>(ДЛЯ УСТНОГО ОТВЕТА)</p> <p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.</p> <p>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям,</p> <p>полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-устного опроса;</li> <li>-оценки результатов самостоятельной работы (докладов, презентаций и т.д.)</li> <li>-оценка результатов самостоятельной работы при выполнении практических занятий № 1-42</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>в форме зачета, дифференцированного зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-устных ответов;</li> <li>- выполнения практических заданий.</li> </ul>	<p>Устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).</p> <p>При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.</p>

<p>Уметь:</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям</p> <p>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</p> <p>Точность оценки, самооценки выполнения</p> <p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов</p> <p>Рациональность действий и т.д.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка выполнения силовых упражнений;</li> <li>– наблюдение и оценка выполнения упражнений на развитие и проработку групп мышц;</li> <li>– формализованное наблюдение и оценка работы на практических занятиях № 1-76 по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, атлетическая гимнастика;</li> <li>– наблюдение и оценка за умением контролировать дыхание и частоту пульса; оценивание сдачи нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>- экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете</p>	<p>Устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).</p> <p>При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа</p>
--	---	---	---