

	Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса» (ГБПОУ РО «РКМиА»)
	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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	158
теоретические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
подготовка докладов	33
подготовка презентаций	12
выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики	40
Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	6

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	
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		234			
Тема 1.1.Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 1-4; 6-8	С элементам и дистанцио нного обучения	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы.				
	Теоретическая часть	-			
	Практическая часть	14			
	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		
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
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	Содержание учебного материала	24	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				
	Теоретическая часть (не предусмотрена)				–
	Практические занятия на темы:				18
	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
	Зачет				1
	Контрольные работы (не предусмотрено)				–
	Самостоятельная работа обучающихся				6
	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	Содержание учебного материала	50	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				
	Теоретическая часть	2			

1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
2.	Характеристика легкоатлетических упражнений	1
Практическая часть		30
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
Контрольные работы (не предусмотрено)		–
Самостоятельная работа обучающихся		18
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	Содержание учебного материала		44	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				
	Теоретическая часть		2		
	1.	Правила игры. Правила судейства	2		
	Практические занятия на темы:		28		
	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.	Зачет	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		
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–		
	Самостоятельная работа обучающихся		14		
	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	Содержание учебного материала		31	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				
	Теоретическая часть (не предусмотрена)		–		
	Практические занятия на темы:		19		
	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		
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–		
	Самостоятельная работа обучающихся		12		
	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	Содержание учебного материала		25	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					
	Теоретическая часть (не предусмотрена)		–			
	Практические занятия на темы:		15			
	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			
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–			
	Самостоятельная работа обучающихся		10			
	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	Содержание учебного материала		42	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				
	Теоретическая часть		2		
	1.	Атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии	2		
	Практические занятия на темы:		22		
	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		
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–		
	Самостоятельная работа обучающихся		18		
	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			
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			21			
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		11	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					
	Теоретическая часть (не предусмотрена)					–
	Практические занятия на темы:					9
	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			
	Контрольные работы (не предусмотрено)		–			
	Самостоятельная работа обучающихся		2			
	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	Содержание учебного материала		10	ОК 1-4; 6-8	С элементам и дистанцио нного 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					
	Теоретическая часть (не предусмотрена)		–			
	Практические занятия на темы:		9			
	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			
	Самостоятельная работа обучающихся		1			
	42.	Подготовить доклад на тему: «Прикладные виды спорта»	1			
	Дифференцированный зачет			1		
	Всего:			255		

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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки	Специфика
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<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>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> -устного опроса; -оценки результатов самостоятельной работы (докладов, презентаций и т.д.) -оценка результатов самостоятельной работы при выполнении практических занятий № 1-42 <p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме зачета, дифференцированного зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> -устных ответов; - выполнения практических заданий. 	<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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения силовых упражнений; – наблюдение и оценка выполнения упражнений на развитие и проработку групп мышц; – формализованное наблюдение и оценка работы на практических занятиях № 1-76 по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, атлетическая гимнастика; – наблюдение и оценка за умением контролировать дыхание и частоту пульса; оценивание сдачи нормативов. <p>Промежуточная аттестация:</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>
--	---	---	---