

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УПР
ГБПОУ РК «РКИГ»

Е.Ш. Булаш
Приказ № 145 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

Профессия: 54.01.20 Графический дизайнер



г. Симферополь, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 51.01.20 Графический дизайнер, входящей в укрупненную группу 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства».

Разработчик: Порохняч А.С., преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ»

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) общепрофессиональных дисциплин.

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель ЦМК общепрофессиональных дисциплин

_____ Елина В. Н.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» рекомендована методическим советом ГБПОУ РК «РКИГ» при реализации основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 51.01.20 Графический дизайнер.

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Методист _____ Я.А. Донченко

©Порохняч А.С.– автор-составитель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП: учебная дисциплина «ОП. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 51.01.20 Графический дизайнер, входящей в укрупненную группу 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК ____.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части, определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблем, составлять план действий, определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах, реализовывать составленный план, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности описывать значимость своей профессии; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами 	<ul style="list-style-type: none"> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональных и смежных областях; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности сущность гражданско патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска

профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; • планировать свободное время, участвовать в спортивных соревнованиях; • индивидуально выбирать вид или систему физических упражнений для своего физического совершенствования	физического здоровья для профессии; • средства профилактики перенапряжения; • особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности.
--	--

Освоение производственной практики обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

ЛР №	Расшифровка
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и

	т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 13	Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей
ЛР 14	Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения
ЛР 15	Проявляющий способности к планированию и ведению предпринимательской деятельности на основе понимания и соблюдения правовых норм российского законодательства

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	61
в т.ч. в форме практической подготовки	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	52
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2*3

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем, акад. час. / в т. ч. в форме практической подготовки	Домашнее задание	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала			
	1. Инструктаж по охране труда. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	1	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП Сочинение на тему: «Спорт это»	ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
Тема 1.2 Здоровый образ жизни.	2. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	1		

	3.	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.	1	Выучить понятия гиподинамия и гипокинезия.	
	4.	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	1		
Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности.					
Тема 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала				
	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции(60м.,100 метров, 500м, 1000м, 2000м, 3000м); с низкого, с высокого старта; по элементам бега, в целом. Техника эстафетного бега, передачи эстафеты. Прыжки в длину, многоскоки. Бег по пересеченной местности, интервальный бег, фартлек, равномерный, переменный, повторный, темповый, с изменением направления движения, бег в аэробной пульсовой зоне. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели, метание мяча весом 150гр., метание гранаты весом 500гр (дев.) , 700гр. (юн.). Развитие выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации движений. Правила судейства соревнований. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов		8		ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	Практические занятия				

	5.	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальная и общая подготовка в легкой атлетике: специальные упражнения бегуна. Опробование техники спринтерского бега: в целом, по элементам бега. Интервальный бег.	1	ОРУ, утр.гимн.	ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег по элементам бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Многоскоки	1		
	7.	Развитие скоростной выносливости. Повторение: техника низкого, высокого старта. Сдача контрольного норматива в беге на 60-100м.м.	1	Бег трусцой, утр. гигиенич.гимн. Упр. на развит.силы мышц ног (в индивид.порядке)	
	8.	Разучивание прыжка в длину с места: по элементам прыжка, в целом. Закрепление и совершенствование прыжка в длину с места.	1		
	9.	Совершенствование техники низкого старта в спринтерском беге: установка стартовых колодок, последовательность выполнения команд, техника работы рук и ног. Развитие прыгучести, многоскоки. Интервальный бег	1	Выполн.прыжковых упр. (в индив.порядке)	
	10.	Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафеты. Передача эстафеты на месте и в движении. Равномерный бег. Тестирование в прыжке в длину с места	1		
	11.	Закрепление двигательного навыка спринтерского бега (60-100м.). Виды легкоатлетических метаний, СУ метателя.	1	Изучение теории метания снаряда ОРУ, утр.гигиенич.гимн.	

	12.	Метание теннисного мяча в вертикальные и горизонтальные цели: хват, отведение руки, скрестный шаг с одновременным отведением руки, метание мяча с места, с 1-3 с шагов разбега. Подвижные игры.	1		
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала				
		Техника безопасности во время занятий волейболом. Совершенствование техники: верхних и нижних передач; нижней и верхней прямой подачи мяча; приём мяча снизу после подачи. Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники элементов волейбола в игровой и соревновательной деятельности. Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия	12		ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	Практические занятия				
	13.	Спортивные игры как средство общей физической подготовки студентов. Техника безопасности в игре в волейбол. Правила игры. Стойки.	1	Ознакомление с теорией игры в волейбол ОРУ, утр.гимн.	ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15.
	14.	Расстановка. Перемещения. Опробование инвентаря. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	1		
	15.	Правила судейства соревнований по волейболу. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подачи. Разновидности подач. Техника выполнения. Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. ОФП для в/п пояса. ППФП. Учебная игра.	1	Выучить правила судейства сор. по волейболу ОФП для п/п	

	16.	Закрепление навыков техники выполнения подачи: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой. Подача мяча избранным способом, прием мяча после подачи. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Двусторонняя игра	1		ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	17.	Закрепление навыков техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Подача мяча избранным способом. Обучение технике приема мяча после подачи. Двусторонняя игра	1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	
	18.	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Закрепление навыков приёма мяча после подачи.	1		
	19.	Подача мяча избранным способом. Двусторонняя учебная игра. Обучение технике и тактике игры в защите; в нападении	1	ОРУ, гигиенич.гимн. СФП для п/п	
	20.	Обучение технике и тактике игры в нападении. Обучение технике нападающего удара. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Двусторонняя учебная игра	1		
	21.	Обучение технике и тактике игры в защите, техники блокирования, приёму мяча после "блока", приёму мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Закрепление навыков игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.	1	Бег трусцой, утр.гигиен.гимн. Выполнение инд.упр	
	22.	Закрепление навыков техники и тактики игры в защите, техники блокирования, приёма мяча после "блока", приёма мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Двусторонняя игра	1		

	23.	Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование техники игры в нападении.	1	Выполнение инд.упр.	
	24.	Дифференцированный зачет.	1		
Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала				
	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование техники: ведение мяча; стойка баскетболиста; передача мяча от груди двумя руками; ловля мяча одной и двумя руками; бросок по кольцу одной и двумя руками; отбор мяча (выбивание, вырывание). Двухсторонняя игра с заданиями. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов		8		ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	Практические занятия				
	25.	Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	1	Изучение правил игры в баскетбол ОРУ, СФП для п/п	ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	26.	Основы техники владения мячом (дриблинг). Обучение стойкам, перемещениям, поворотам.	1	Изучение правил игры в баскетбол ОРУ, СФП для п/п	
	27.	Воспроизведение навыков приёма и передачи мяча двумя руками из исходного положения на месте, а так же из различных исходных положений в движении, с отскоком от пола.	1	Индивид.упр.	
	28.	Двусторонняя учебная игра. Закрепление навыков индивидуального владения мячом (дриблинг).	1	Индивид.упр.	
	29.	Жесты судей. Двусторонняя учебная игра	1	Изучение жестов судей в баскетболе	

	30.	Совершенствование индивидуального владения мячом (дриблинг). Закрепление навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола.	1		
	31.	Судейство соревнований. Двусторонняя учебная игра	1	ОФП, утр.гимн.	ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	32.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски мяча по кольцу из различных исходных положений.	1	ОФП, утр.гимн.	
Тема 5. Спортивные игры. Настольный теннис.	Содержание учебного материала				
		Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Поддачи. Техника выполнения поддачи. Техника приёма и удара по мячу. Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении. Совершенствование техники и тактики игры в соревновательной ситуации.	8		
	Практические занятия				
	33.	Правила игры. Специальные упражнения теннисиста. Обучение игровым стойкам.	1	Изучение теоретического материала игры в настольный теннис	ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	34.	Техника передвижений: скрестный ход, прыжковая техника передвижения, приставной шаг(ПШ), двухшажный: (ДЛ)-слева,(ДП)-справа, одношажный: ОЛ-слева, ОП-справа.	1	Изучение теоретического материала игры в настольный теннис	
	35.	Специальные упражнения теннисиста. Обучение способам держания ракетки (виды хватов). Индивидуальная работа над техническими навыками владения теннисной ракеткой.	1	ОРУ, утр.гимн.	

	36.	Подача. Техника выполнения подачи. Правила игры.	1	ОРУ, утр.гимн.	
	37.	Специальные упражнения теннисиста. Техника приёма и удара по мячу. Технические приёмы: подрезка, срезка, накат	1	ОРУ, упр.на растягивание связок п/п	
	38.	Поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Техника и тактика игры в защите. Учебная двусторонняя игра	1	ОРУ, упр.на растягивание связок п/п	
	39.	Техника выполнения подачи. Тактика игры, стили игры. Техника и тактика игры в нападении. Закрепление техники элементов игры в защите.	1	ОРУ, утр.гимн	
	40.	Учебная двусторонняя игра. Правила соревнований. Судейство.	1	ОРУ, утр.гимн	
Тема 6. Гимнастика.	Содержание учебного материала				
	<p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Особенности составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, атлетической гимнастики, комплексов круговой тренировки в зависимости от решаемых задач. Особенности использования данных видов гимнастики как средств физической подготовки.</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения, движения рук, ног. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в шейпинге:</p>		10		<p>ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15</p>

<p>общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стрейчинг-аэробике: общая характеристика стрейчинга. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Представлена комплексами строевой подготовки. В основу легли прикладная и атлетическая гимнастика (упражнения на шведской стенке, с гимнастической скамейкой, на скакалке, с обручами, комплексы круговой тренировки). Сдача контрольных нормативов</p>				
Практические занятия				
41.	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, на гимнастической скамейке.	1	ОРУ, упр.на растягивание.	<p>ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15</p>
42.	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.	1		
43.	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	1	ОФП	
44.	Перестроения в колоннах, в шеренгах. ОРУ в движении.	1		
45.	Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением.	1	Разучивание терминологии строевых упражнений	
46.	Наиболее доступные методы реализации тренировок с отягощением.	1		
47.	Упражнения со свободными весами: гантелями, гирями	1	ОРУ в п/п	
48.	Гиревой спорт. Упражнения с гирями, гантелями.	1		

	49.	Эффективные методы тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.	1	ОФП, утр.гимн.	
	50.	Дифференцированный зачет.	1		
Тема 7. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала				
	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Разновидности интервального бега: челночный бег 10 x10 м.; фартлек. Равномерный бег 15-20 мин., переменный бег до 20 мин. (сочетающий ускорения до 200м.; девушки в сочетании с ходьбой до 20 мин.) и повторный бег на различные дистанции. Различные виды ходьбы. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия.		5		
	Практические занятия				
	51.	Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки (челночный бег 10x10м.).	1	Бег трусцой ОРУ, утренняя гимнастика	ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	52.	Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки (интервальный бег, фартлек).	1		
	53.	Развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местности	1	Бег трусцой, утренняя гимнастика	
	54.	Самоконтроль в кроссовом беге. Тестирование в беге: 2000м.- девушки. Тестирование в беге: 3000м.-юноши.	1		
	55.	Тестирование в беге: 3000м.-девушки. Тестирование в беге: 5000м.-юноши.	1	Бег трусцой, утренняя гимнастика	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)					
Тема 8. Сущность и содержание ППФП	Содержание учебного материала				
	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		6		

в достижении высоких профессиональных результатов Туризм	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Рекреация, релаксация, аутотренинг, как способы восстановления психофизического состояния организма. Туризм, как средство ППФП.			
	Практические занятия			
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2.Формирование профессионально значимых физических качеств. 3.Проведение и выполнение комплексов физических упражнений: производственной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки. 4. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста			ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	56.	История развития туризма. Виды туризма.	1	Подготовить доклад на тему «Туризм» Ознакомится с правилами первой мед.помощи
	57.	Меры безопасности на туристических маршрутах. Туризм как средство физического воспитания и ППФП.	1	Подготовить доклад на тему «Туризм» Ознакомится с правилами первой мед.помощи
	58.	Организация и содержание проведения туристических путешествий. Врачебный контроль, профилактика травматизма, первая доврачебная медицинская помощь.	1	ОРУ, утренняя гигиеническая гимнастика
	59.	Техника и «тактика» туризма.	1	
	60.	Поход (экскурсия)	1	

	61.	Поход (экскурсия). Дифференцированный зачет.	1		
Тема 9. Военно – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала				ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Метания: на точность по горизонтальным вертикальным мишеням, на дальность				
	Практические занятия				
	1. 1.Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения основных приёмов строевой подготовки. 2. 2.Разучивание, закрепление и совершенствование техники перестроения в колоннах, шеренгах, на месте, в движении. 3. 3.Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. 4.Туристические пешие переходы, походы одного дня. Укладка рюкзака, установка палатки, вязание туристических узлов «прямой», «восьмёрка», «ткацкий», преодоление водных, горных, лесных преград, техника и тактика передвижения на туристических маршрутах, спуск, подъём спортивным способом, траверс; оказание первой медицинской помощи условному пострадавшему				
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств, двигательных навыков в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.				
Всего:		61			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия Спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование: дидактические материалы по основным разделам и темам учебной дисциплины «физическая культура» (комплекты разно-уровневых тематических заданий, дидактических карточек); научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению; методические издания по физической культуре для преподавателей; таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения; стенка гимнастическая; скамейка гимнастическая жесткая; маты гимнастические; мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг); мяч малый (теннисный); скакалки гимнастические; обручи гимнастические; сетка для переноса малых мячей; рулетка измерительная (10 м, 50 м); номера нагрудные; комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; жилетки игровые с номерами; стойки волейбольные универсальные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей; ворота для мини-футбола; аптечка медицинская; кабинет учителя (включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды); подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (включает в себя стеллажи, контейнеры); легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная; площадка игровая волейбольная.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсы.

Основные источники:

1. Токарь, Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е.В. Токарь. – Саратов : Профобразование, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-4488-1142-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/105144> (дата обращения: 29.03.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С.Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. – 84 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/95397> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. – Саратов : Профобразование, 2020. – 124 с. – ISBN 978-5-4488-0539-4. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 03.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Крамской, С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А.

Амельченко ; под редакцией С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 13.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. История физической культуры : учебное пособие / составители К.Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. – 115 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106568> (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Налобина, А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 507 с. – ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/85498> (дата обращения: 07.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Телегин, Р.С. Особенности организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы СПО : учебное пособие / Р.С. Телегин. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. – 67 с. – ISBN 978-5-00175-024-6. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106250> (дата обращения: 13.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/79030> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва: Юрайт, 2017. – 493 с. – Текст : непосредственный.

2. Быченков, С.В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Саратов : Вузовское образование, 2016. – 270 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/49867> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С.Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. – 84 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/95397> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. – Саратов : Профобразование, 2020. – 124 с. – ISBN 978-5-

4488-0539-4. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 03.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 616 с. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/55593> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — Москва : Юрайт, 2017. — 125 с. – Текст : непосредственный

7. История физической культуры : учебное пособие / составители К.Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. – 115 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106568> (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/79030> (дата обращения: 18.11.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Крамской, С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко ; под редакцией С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 13.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд. испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 127 с. – Текст : непосредственный.

11. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. — Москва : Юрайт, 2017. — 424 с. – Текст : непосредственный.

12. Налобина, А.Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова. – Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 507 с. – ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/85498> (дата обращения: 07.09.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

13. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 217 с. – Текст : непосредственный.

14. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник – 17-е изд.,стер. - Москва: Издательский центр

"Академия", 2017. – 176 с. - (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.

15. Телегин, Р.С. Особенности организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы СПО : учебное пособие / Р.С. Телегин. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. – 67 с. – ISBN 978-5-00175-024-6. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/106250> (дата обращения: 13.04.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

16. Токарь, Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е.В. Токарь. – Саратов : Профобразование, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-4488-1142-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/105144> (дата обращения: 29.03.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1. www.booksgid.com – Электронная библиотека.
2. www.window.edu.ru – Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.
4. www.school.edu.ru/default.asp – Российский образовательный портал.

Доступность, качество, эффективность.

5. www.militera.lib.ru – Военная литература.
6. <http://www.rusathletics.com> – Лёгкая атлетика в России.
7. <http://www.basket.ru> – Российская Федерация баскетбола.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; 	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</p>	<p>Текущий контроль при проведении: Устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в виде: - письменных/ устных ответов, - тестирования</p>

<ul style="list-style-type: none"> - значимость профессиональной деятельности по профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения 		
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составить план действия; - определить необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - описывать значимость своей профессии; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. 	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. Точность оценки, самооценки выполнения Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий, защите отчетов по практическим занятиям; - оценка заданий для самостоятельной работы, <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете