

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, 2022

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> |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. 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 | | | | | |
| Практические занятия | | | | | |
| 41. | Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. | 1 | ОРУ, упр.на растягивание. | ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15 | |
| 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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 PROОбразование : [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 |