

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, 2023

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

профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать свободное время, участвовать в спортивных соревнованиях;</li> <li>• индивидуально выбирать вид или систему физических упражнений для своего физического совершенствования</li> </ul>	физического здоровья для профессии; <ul style="list-style-type: none"> <li>• средства профилактики перенапряжения;</li> <li>• особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности.</li> </ul>
---	---

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.
<b>ЛР 10</b>	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
<b>ЛР 11</b>	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
<b>ЛР 12</b>	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.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
<b>ЛР 13</b>	Выбирающий оптимальные способы решения профессиональных задач на основе уважения к заказчику, понимания его потребностей
<b>ЛР 14</b>	Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения
<b>ЛР 15</b>	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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	61
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	52
Самостоятельная работа	0
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 1.2 Здоровый образ жизни.</b>	<p>1. <b>Инструктаж по охране труда. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> 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 <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.</p>	1	<p>Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП Сочинение на тему: «Спорт это»</p>	<p>ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15</p>
<p>2. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</p>	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		
<b>Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности.</b>					
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		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
	<b>Практические занятия</b>				



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		
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		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
	<b>Практические занятия</b>				
	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.	
	14.	Расстановка. Перемещения. Опробование инвентаря. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	1		ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15.
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		
<b>Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
		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		<b>8</b>	ОК 01. ОК 04. ОК 06. ОК 08. ЛР1-15
	<b>Практические занятия</b>				
	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.	
<b>Тема 5. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Поддачи. Техника выполнения подачи. 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.		<b>8</b>		
	<b>Практические занятия</b>				
	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	
<b>Тема 6. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<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	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.</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>				
<b>Практические занятия</b>				
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		
<b>Тема 7. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Разновидности интервального бега: челночный бег 10x10 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.		<b>5</b>		
	<b>Практические занятия</b>				
	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	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>					
<b>Тема 8. Сущность и содержание ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		<b>6</b>		



<b>в достижении высоких профессиональных результатов Туризм</b>	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.			
	<b>Практические занятия</b>			
	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	
<b>Тема 9. Военно – прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			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			
	<b>Практические занятия</b>			
	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			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие физических качеств, двигательных навыков в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.				
<b>Всего:</b>			<b>61</b>	

### 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 PROОбразование : [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 (МАБИВ), 2020. – 84 с. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [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 PROОбразование : [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., Палтиеви́ч 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](http://www.booksgid.com) – Электронная библиотека.
  2. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) – Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
  3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) – Электронно-библиотечная система IPRbooks.
  4. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) – Российский образовательный портал.
- Доступность, качество, эффективность.
5. [www.militera.lib.ru](http://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"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</li> </ul>	<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><b>Текущий контроль при проведении:</b> Устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета в виде: - письменных/ устных ответов, - тестирования</p>

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