

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

Составитель:

Минимуллин Никита Александрович, преподаватель ГБПОУ УКРТБ

СОДЕРЖАНИЕ

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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

наименование дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к социально-гуманитарному циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2 ПК 3.2 ЛР 1, 9,10	<u>Уметь:</u> 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; взаимодействовать с коллегами.	<u>Знать:</u> 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 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 194 часа.

¹Приводятся коды ОК, ПК, личностных результатов, которые необходимы для освоения данной дисциплины. Личностные результаты определяются преподавателем в соответствии с Рабочей программой воспитания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	194
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	166
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- лабораторные работы (если предусмотрено)	-
- практические занятия (если предусмотрено)	166
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа ²	18
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	10

²Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	
II курс 3 семестр				
<p>Тема 1.1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении.</p>	Содержание	5		
	Практические занятия			
	1	Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, тренажерном зале, при передвижении по улицам города с учетом соблюдения правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту	2	ОК 4, ОК6, ПК 1.1., ЛР9
	2	Роль ЗОЖ при постоянной работе за компьютером	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		
Домашнее задание: Подготовка реферата по теме "Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО"				
<p>Тема 1.2 Разминка</p>	Содержание	5	ОК 6, ПК 2.2.	
	Практические занятия			
	3	Ознакомление и выполнение разминочных упражнений на разные группы мышц. Выполнение физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности: бег, прыжки в длину и высоту, приседания, отжимания.		2

	4	Ознакомление и выполнение практических действий по массажу и самомассажу при мышечных болях в результате интенсивных физических упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях	1	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (30 м)	Содержание		2	ОК 4, ОК 6, ЛР 1
	Практические занятия			
	5	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона. Бег с ходу. Финиширование.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание			ОК 7, ОК8, ПК 1.1., ЛР9
	Практические занятия		2	
	6	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.5 Бег на короткие дистанции (100 м)	Содержание			ОК 4, ОК 6
	Практические занятия		2	
	7	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.6 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание		4	ОК 7, ПК 2.2.
	Практические занятия			
	8	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.	2	
	9	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.7 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание		6	ОК 4, ОК8, ПК 1.1., ЛР9
	Практические занятия		2	
	10	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		
	11	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет	2	

	12	Значимость бега при постоянной работе за компьютером	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.8 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание		2	ОК 6, ОК 7, ЛР 1
	Практические занятия		2	
	13	Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 1.9 Бег по пересеченной местности.	Содержание		4	ОК 6, ПК 2.2.
	Практические занятия			
	14	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Выполнение упражнений на технику дыхания.	2	
	15	Усвоение тактики бега по пересеченной местности для специалистов КСК	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			2	
II курс 4 семестр				
Тема 2.1 Прыжки в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления	Содержание		6	ОК 6, ОК8, ПК 1.1.
	Практические занятия		2	
	15	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.		
	16	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории 15-16 лет	2	
	17	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления при разных ситуациях работы	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.2 Метание в цель и на дальность	Содержание		4	ОК 4, ОК 6, ЛР 1
	Практические занятия			
	18	Отработка техники метания снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места	2	
	19	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории 15-16 лет	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения	Содержание		4	ОК 6 ПК 2.2.
	Практические занятия			
	20	Отработка техники ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок	2	
	21	Совершенствование навыков игры в баскетбол	2	

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча	Содержание		4	ОК 7
	Практические занятия		2	
	22	Отработка техники ловли мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		
	23	Отработка техники передачи двумя руками сверху, передача двумя руками "из рук в руки", передача одной рукой сбоку, передача одной рукой подбрасыванием	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу	Содержание		4	ОК 8, ПК 1.1., ЛР9
	Практические занятия		2	
	24	Отработка техник: бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча.		
	25	Отработка техник: бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча. Совершенствование навыков игры в баскетбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.6 Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча	Содержание		2	ОК 6, ПК 2.2.
	Практические занятия		2	
	26	Отработка техник: бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Вырывание и выбивание. Ведение и бросок на время. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.7 Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	Содержание		2	ОК 4, ОК 6, ЛР 1
	Практические занятия			
	27	Разделение на команды. Совершенствование тактики игры. Освоение и отработка игровых навыков.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.8 Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений	Содержание		2	ОК 8, ПК 3.2
	Практические занятия		2	
	28	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			

Тема 2.9 Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку	Содержание		2	ОК 7, ПК 1.1., ЛР10
	Практические занятия		2	
	29	Отработка подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке Отработка вариантов нападающего удара через сетку		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.10 Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча	Содержание		2	ОК 6, ЛР 1
	Практические занятия		2	
	30	Отработка техник: прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Блокирование.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.11 Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам	Содержание		2	ОК 8, ПК 2.2.
	Практические занятия		2	
	31	Отработка групповые тактических действий игроков в нападении		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 2.12 Основы здорового образа жизни.	Содержание			ОК 7, ОК 7, ПК 1.1.
	Практические занятия		4	
	32	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	
	33	Важность здорового образа жизни для программистов	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			2	
III курс, 5 семестр				
Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание		5	ОК 4, ОК 6, ЛР 1
	Практические занятия			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 3.2 Бег на короткие дистанции (100 м).	Содержание		8	ОК 7, ПК 2.2.
	Практические занятия			
	3	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	4	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	5	Влияние бега на организм специалиста КСК. Как начать бегать?	2	
	Домашнее задание: Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание		4	ОК 7, ОК 8
	Практические занятия			
	6	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.	2	
	7	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 3.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание		2	ОК 4, ОК 6, ЛР 1
	Практические занятия		2	
	8	Отработка техники бега с высокого старта. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		
	Домашнее задание: Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание		5	ОК 8, ПК 1.1., ЛР10
	Практические занятия			
	9	Отработка тактики бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.	2	
	10	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.6 Настольный теннис. Поддача	Содержание		4	ОК 6, ПК 2.2.
	Практические занятия			
	11	Отработка навыков розыгрыша, поддачи, «переподдачи». Разыгрывание партий в парах	2	
	12	Совершенствование навыков игры в настольный теннис.	2	

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 3.7 Настольный теннис. Передвижения	Содержание		4	ОК 4, ПК 2.2.
	Практические занятия			
	13	Отработка навыков стойки игрока, способов держания ракетки	2	
	14	Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 3.8 Настольный теннис. Тактика игры	Содержание		2	ОК 6, ЛР 1
	Практические занятия		2	
	15	Отработка технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			2	
III курс 6 семестр				
Тема 4.1 Футбол. Ведение мяча.	Содержание		4	ОК 8
	Практические занятия			
	16	Отработка специальных упражнений и технических действий без мяча	2	
	17	Отработка техники: ведение мяча (по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов)	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.2 Футбол. Удары по мячу	Содержание		4	ОК 4, ОК 8, ПК 1.1.
	Практические занятия		2	
	18	Отработка техники: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча)		
	19	Отработка техники: остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.3 Футбол. Остановка мяча	Содержание		4	ОК 7, ЛР 1
	Практические занятия		2	
	20	Отработка техники: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке		
	21	Отработка техники: остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.4 Футбол. Игра по правилам	Содержание		2	ОК 6
	Практические занятия		2	
	22	Совершенствование игры в футбол		

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.5 Гимнастика. Развитие гибкости.	Содержание		4	ОК 8, ПК 2.2.
	Практические занятия			
	23	Отработка техники: широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах	2	
	24	Отработка техники: выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.6 Гимнастика. Развитие координации.	Содержание		4	ОК 6, ПК 2.2.
	Практические занятия			
	25	Отработка техники: произвольного преодоления простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками	2	
	26	Отработка техники: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.7 Гимнастика. Парная акробатика	Содержание		2	ОК 4, ОК 6, ЛР 1
	Практические занятия		2	
	27	Отработка техники: поддержки, полуколонна, поддержка под живот, упоры		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.8 Здоровый образ жизни.	Содержание		2	ОК 7
	Практические занятия			
	28	Образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.	2	
	Домашнее задание: доклад о вреде алкоголя и табачных изделий			
Тема 4.9 Развитие силовых способностей.	Содержание		2	ОК 4, ПК 1.1.
	Практические занятия		2	
	29	Выполнение динамических упражнений с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных		

		отягощений		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 4.10 Развитие быстроты	Содержание		6	ОК 4, ПК 2.2.
	Практические занятия		2	
	30	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Отработка упражнений по развитию силовых качеств		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			2	
IV курс 7 семестр				
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание		6	ОК 4, ОК 6, ЛР 1
	Практические занятия			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 5.2 Бег на короткие дистанции (100 м)	Содержание		6	ОК 6, ПК 2.2.
	Практические занятия			
	3	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	4	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 5.3 Бег на короткие дистанции (250 м и	Содержание		8	ОК 8, ПК 1.1., ЛР9
	Практические занятия			
	5,6	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники	4	

500 м)		разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		
	7	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 5.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание		5	ОК 6, ЛР 1
	Практические занятия		2	
	8	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		
	9	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 5.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание		5	ОК 4
	Практические занятия			
	10	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.	2	
	11	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 5.6 Гимнастические упражнения прикладного характера.	Содержание		4	ОК 4, ОК 6, ЛР 10
	Практические занятия			
	12	Отработка прыжков со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	2	
	13	Отработка техник: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 5.7 Метание в цель и на дальность	Содержание		4	ОК 7, ПК 2.2.
	Практические занятия			
	14	Отработка техники метания снарядов.	2	
	15	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории 17-18 лет	2	

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 5.8 Прыжок в длину	Содержание		4	ОК 6, ПК 2.2.
	Практические занятия			
	16	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.	2	
	17	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
Тема 5.9 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание		4	ОК 7, ПК 1.1., ЛР9
	Практические занятия			
	18	Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.	2	
	19	Роль физической культуры для специалистов КСК. Отработка упражнений, способствующих развитию выносливости и ловкости	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			2	
Всего			196	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса - спортивный зал.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- ворота футбольные, сетки и стойки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцами,
- оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели, гири);
- гимнастическая перекладина;
- шведские стенки;
- секундомеры;
- разметочные дорожки для прыжков и метания;
- шахматы, шашки;
- гранаты для метания;
- колодки стартовые;
- гимнастические скамейки;
- спортивные тренажеры для всех групп мышц;
- обручи металлические;
- столы и оборудование для настольного тенниса;
- ракетки и сетка для игры в бадминтон.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки);
- музыкальный центр.

Наглядные средства обучения

- стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа.

3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2020 – 255 с.

Дополнительные источники

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2020.
- 2.1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2012-2023)
2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2009-2023).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, путем устного опроса, проведения проверочных и контрольных работ, тестирования, при проведении зачета или экзамена.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; взаимодействовать с коллегами.	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Наблюдение за выполнением практических заданий 5,9 Оценка выполнения практических заданий 1.1
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		Наблюдение за выполнением практических заданий 4.9 Дифференцированный зачет
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят	Наблюдение за выполнением практических заданий 4.6 Опрос по темам 1.7
Знания:		
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 сущность гражданско-патриотической позиции,	существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Наблюдение за выполнением практических заданий 1.1, 4.6, 5.9 Оценка выполнения практических заданий 1.1, 2.12 Опрос по темам 4.8 Дифференцированный зачет

общечеловеческих ценностей.		
-----------------------------	--	--

Приложение 1
Обязательное

КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Личностные результаты	Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)	Способ организации деятельности	Продукт деятельности	Оценка процесса формирования
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p>Тема: Спортивные игры (18 ч.)</p> <p>Тип урока: проверки и оценки знаний и способов деятельности - практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача: - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений; - формирование навыков работать в команде - умения ориентироваться в пространстве - побуждение студентов соблюдать правила общения</p>	<p>- Спартакиада посвящена 23 февраля</p>	<p>Популяризация здорового образа жизни</p>	<p>- мотивация гражданина и защитника великой страны - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником</p>	<p>Тема: Бег на короткие дистанции (250 м</p>	<p>- День оздоровительного</p>	<p>Популяризация здорового образа</p>	<p>- мотивация гражданина и защитника великой страны</p>

<p>великой страны 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</p>	<p>и 500 м) (8 ч.)</p> <p>Тип урока: проверки и оценки знаний и способов деятельности - практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений; - формирование навыков работать в команде - умения ориентироваться в пространстве - побуждение студентов соблюдать правила общения 	<p>бега</p>	<p>жизни</p>	<p>- демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>
---	---	-------------	--------------	--