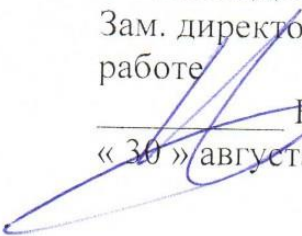


РАССМОТРЕНА
на заседании
ЦМК физического воспитания
и ОБЖ
Протокол №1 от «29» августа 2019г.
Председатель ЦМК
 А.В. Юрченко

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной
работе

В.Н. Недайвов
«30» августа 2019г.

Разработал: Ядыкин А.А.



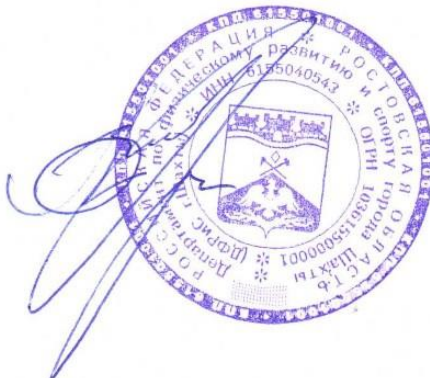
преподаватель ГБПОУ
РО «ШРКТЭ им. ак.
Степанова П.И.»

Юрченко А.В.



преподаватель ГБПОУ
РО «ШРКТЭ им. ак.
Степанова П.И.»

Лацвиев В.Ю.



Главный специалист
Департамента по
физическому развитию
и спорту г. Шахты

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ РО «Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им.
ак. Степанова П.И.»

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине «Физическая культура»
для инвалидов и лиц с ОВЗ специальности
20.02.01 «Рациональное использование природохозяйственных
комплексов» (базовая подготовка)

Отзыв

на адаптированную рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ специальности 20.02.01 «Рациональное использование природохозяйственных комплексов» (базовая подготовка), составленную преподавателем Ядыкиным А.А.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

В адаптированной рабочей программе подробно изложено содержание и наименование разделов и тем, количество часов, отведенных на их изучение.

Разработанные требования к знаниям, умениям и навыкам составлены в соответствии с государственными стандартами.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность.

Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание рабочей программы обеспечивает ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Данная адаптированная рабочая программа может использоваться в учебном процессе.

А.В. Юрченко



преподаватель ГБПОУ РО
«ШРКТЭ им. ак. Степанова П.И.»

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 21. 07. 2015) и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им. ак. Степанова П.И.»

Разработчики:

Ядыкин А.А., преподаватель государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им. ак. Степанова П.И.»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	7
2 Структура учебной дисциплины	9
3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	12
4 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	28
5 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	29

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Адаптированная рабочая программа для инвалидов и лиц с ОВЗ учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по специальности СПО 20.02.01 «Рациональное использование природохозяйственных комплексов» (базовая подготовка)

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

БД.06

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам усвоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью;
- совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями, сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 174 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

практических занятий – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 57 час

2 СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
промежуточная аттестация в форме	д/з (1,2)
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося	57
в том числе:	
составление комплекса упражнений на гибкость	8
составление комплекса упражнений на ловкость	6
составление комплекса упражнений на выносливость	6
составление комплекса упражнений на отягощение	6
составление комплекса упражнений на развитие скоростных способностей	8
составление комплекса упражнений на развитие общей и специальной выносливости	6
составление комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	6
составление комплекса акробатических упражнений	6
составление комплекса упражнений на развитие координации	5
Итоговая аттестация в форме	-

Самостоятельная работа, предусмотренная в рабочей программе, может реализовываться в рамках

- занятий в спортивных клубах, секциях (в учебном заведении и за его пределами);

- занятий физическими упражнениями в домашних условиях с помощью методических рекомендаций для самостоятельной работы.

Проверить динамику роста уровня физической подготовленности обучающихся можно на учебных занятиях через проверку контрольных нормативов.

Виды спорта по выбору

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечнососудистой. Позволяет

увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики {Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа — четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гирьаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложно-координационные движения, психофизические навыки {предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, снятие психического напряжения, релаксация, регуляция процессов

психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).

Дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психо-физические навыки {преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества {статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		24	
Тема 1.1	Содержание учебной дисциплины		
	1	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа Техника безопасности на занятиях. Основы техники бега на короткие дистанции	2	
	Контрольная работа	-	
Тема 1.2	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебной дисциплины		
	2		
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2	
Тема 1.3	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений по развитию скоростных способностей	2	
	Содержание учебной дисциплины		
	3	-	
	Лабораторная работа	-	
Тема 1.3	Практическая работа Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса	2	

	упражнений на отягощение		
	Содержание учебной дисциплины		
	4		-
Тема 1.4	Лабораторная работа		-
	Практическая работа Техника бега на средние дистанции. Метание в цель и на дальность		2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
	Содержание учебной дисциплины		
	5		-
Тема 1.5	Лабораторная работа		-
	Практическая работа Техника безопасности на занятиях. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега		2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса упражнений на отягощение	2
	Содержание учебной дисциплины		
	6		-
Тема 1.6	Лабораторная работа		-
	Практическая работа Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега		2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса упражнений на развитие скоростных способностей	2
	Содержание учебной дисциплины		
	7		
Тема 1.7	Лабораторная работа		-
	Практическая работа Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега		2

	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
	Содержание учебной дисциплины		
Тема 1.8	8		
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Раздел 2 Гимнастика			22
Тема 2.1	9	Содержание учебной дисциплины	
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса упражнений на ловкость	2
	Содержание учебной дисциплины		
	10		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии	2
	Контрольная работа		-
Тема 2.2	Самостоятельная работа обучающихся		-
	Содержание учебной дисциплины		
	11		-
Тема 2.3	Лабораторная работа		-
	Содержание учебной дисциплины		
	Лабораторная работа		-

	Практическая работа Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Акробатика		2	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на гибкость		2	
	Содержание учебной дисциплины			
Тема 2.4	12		-	
	Лабораторная работа		-	
	Практическая работа Опорный прыжок. Элементы художественной гимнастики и ритмическая гимнастика для девушек. Акробатика (юноши)		2	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Содержание учебной дисциплины			
Тема 2.5	13			
	Лабораторная работа		-	
	Практическая работа Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры		2	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на ловкость		2	
	Содержание учебной дисциплины			
Тема 2.6	14			
	Лабораторная работа		-	
	Практическая работа Элементы художественной и ритмической гимнастики для девушек. Акробатика (юноши). Опорный прыжок		2	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Содержание учебной дисциплины			
Тема 2.7	15			
	Содержание учебной дисциплины			

	Лабораторная работа	Элементы художественной и ритмической гимнастики для девушек. Акробатика (юноши). Опорный прыжок	-
	Практическая работа	Составление комплекса упражнений на ловкость	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	Содержание учебной дисциплины		26
Раздел 3 Спортивные игры	16		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Тема 3.1	Содержание учебной дисциплины		-
	17		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо. Техника защитных действий	2
	Контрольная работа		-
Тема 3.2	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса упражнений на ловкость	2
	Содержание учебной дисциплины		-
	18		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо. Техника защитных действий	2
Тема 3.3	Контрольная работа		-
	Содержание учебной дисциплины		-
	19		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо. Техника защитных действий	2
Тема 3.4	Контрольная работа		-
	Содержание учебной дисциплины		-
	20		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо. Техника защитных действий	2

Тема 3.4	Самостоятельная работа обучающихся	-
	Содержание учебной дисциплины	-
	19	-
	Лабораторная работа	-
	Практическая работа Техника защитных действий. Тактика игры в баскетбол	2
Тема 3.5	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на ловкость	2
	Содержание учебной дисциплины	-
	20	-
	Лабораторная работа	-
Тема 3.6	Практическая работа Техника действий в защите и нападении в баскетболе	2
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся	-
	Содержание учебной дисциплины	-
	21	-
Тема 3.7	Лабораторная работа	-
	Практическая работа Волейбол. Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча	2
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на ловкость	2
	Содержание учебной дисциплины	-
Тема 3.7	22	-
	Лабораторная работа	-
	Практическая работа Техника подачи мяча. Техника нападающего удара	2
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа	-

Тема 3.8	Содержание учебной дисциплины		
	23	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа Техника защитных действий. Техника и тактика игры в волейбол	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на отягощение	2	
Тема 3.9	Содержание учебной дисциплины		
	24		
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа Дифференцированный зачет	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Всего за 1-й семестр		48+24=72	
Раздел I Спортивные игры			28
	Содержание учебной дисциплины		
	25	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическая работа Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках. Правила игры. Техника защитных действий и тактика игры	2	
	Контрольная работа	-	
Тема 2.1	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на развитие выносливости и прыгучести		2
	Содержание учебной дисциплины		
	26	-	
	Лабораторная работа	-	
Тема 2.2			
	Лабораторная работа		-

Тема 2.3	Практическая работа Техника безопасности на уроках. Правила игры. Техника защитных действий и тактика игры	2
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся	-
	Содержание учебной дисциплины	-
	27	-
Тема 2.4	Лабораторная работа	-
	Практическая работа Техника действий в защите и нападении	2
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на развитие выносливости и прыгучести	2
	Содержание учебной дисциплины	-
Тема 2.5	28	-
	Лабораторная работа	-
	Практическая работа Техника действий в защите и нападении	2
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 2.6	Содержание учебной дисциплины	-
	29	-
	Лабораторная работа	-
	Практическая работа Техника безопасности на занятиях. Техника приема и передачи мяча. Техника подачи мяча	2
	Контрольная работа	-
Тема 2.6	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на отягощение	2
	Содержание учебной дисциплины	-
	30	-
	Лабораторная работа	-
	Практическая работа Техника нападающего удара и защитных действий	2

	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Тема 2.7	Содержание учебной дисциплины		
	31		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа Техника нападающего удара и защитных действий		2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на отягощение		2
Тема 2.8	Содержание учебной дисциплины		
	32		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа Техника и тактика игры волейбол		2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Тема 2.9	Содержание учебной дисциплины		
	33		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа Техника и тактика игры волейбол		2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на отягощение		2
Раздел 2 Гимнастика			12
Тема 2.1	Содержание учебной дисциплины		
	34		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии		2

Тема 2.2	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся	-
	Содержание учебной дисциплины	-
	35	-
	Лабораторная работа	2
	Практическая работа Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Акробатика	-
	Контрольная работа	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на гибкость	
	Содержание учебной дисциплины	-
	36	-
Тема 2.3	Лабораторная работа	2
	Практическая работа Опорный прыжок. Элементы художественной гимнастики и ритмическая гимнастика для девушек. Акробатика (юноши)	-
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Содержание учебной дисциплины	-
	37	-
Тема 2.4	Лабораторная работа	2
	Практическая работа Опорный прыжок. Элементы художественной гимнастики и ритмическая гимнастика для девушек. Акробатика (юноши)	-
	Контрольная работа	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений на развитие координации	
	Содержание учебной дисциплины	12
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая		

подготовка	Содержание учебной дисциплины		
	38		-
Тема 3.1	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника безопасности на занятиях. Бег по пересеченной местности. Упражнения с отягощениями	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
	Содержание учебной дисциплины		
Тема 3.2	39		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Бег по пересеченной местности. Упражнения с отягощениями	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса упражнений на отягощение	2
Тема 3.3	Содержание учебной дисциплины		
	40		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника безопасности на занятиях. Бег по пересеченной местности. Упражнения с отягощениями	2
	Контрольная работа		-
Тема 3.4	Самостоятельная работа обучающихся		-
	Содержание учебной дисциплины		
	41		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Бег по пересеченной местности. Упражнения с отягощениями	2
	Контрольная работа		-

	Самостоятельная работа обучающихся		Составление комплекса упражнений на отягощение	2
	Содержание учебной дисциплины	Физическая культура в профессиональной деятельности. Основы техники бега на короткие дистанции		
Раздел 4 Легкая атлетика	42	Лабораторная работа	-	36
		Практическая работа	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
		Содержание учебной дисциплины		
Тема 4.1	43	Лабораторная работа	-	2
		Практическая работа	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
		Содержание учебной дисциплины		
Тема 4.2	44	Лабораторная работа	-	2
		Практическая работа	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
		Содержание учебной дисциплины		
Тема 4.3	45	Лабораторная работа	-	2
		Практическая работа	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
		Содержание учебной дисциплины		
Тема 4.4	46	Лабораторная работа	-	-
		Содержание учебной дисциплины		

	Практическая работа длину с разбега	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса	2
	упражнений на отягощение		
Тема 4.5	Содержание учебной дисциплины		
	46		-
	Лабораторная работа		2
	Практическая работа	Техника бега на средние дистанции. Метание в цель и	
	на дальность		-
	Контрольная работа		-
Тема 4.6	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебной дисциплины		
	47		-
	Лабораторная работа		2
	Практическая работа	Техника бега на средние дистанции. Метание в цель и	
	на дальность		-
	Контрольная работа		2
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса	
	упражнений на выносливость		
	Содержание учебной дисциплины		-
Тема 4.7	48		-
	Лабораторная работа		2
	Практическая работа	Основы техники бега на короткие дистанции	-
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебной дисциплины		-
Тема 4.8	49		-
	Лабораторная работа		-

	Практическая работа	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса упражнений по развитию скоростных способностей	2
	Содержание учебной дисциплины		
Тема 4.9	50		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника безопасности на занятиях. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
	Содержание учебной дисциплины		
Тема 4.10	51		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	-
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса упражнений на развитие скоростных способностей	2
	Содержание учебной дисциплины		
Тема 4.11	52		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
	Содержание учебной дисциплины		
Тема 4.12	53		-

	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса упражнений на развитие скоростных способностей	2
	Содержание учебной дисциплины		
Тема 4.13	54		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника бега на средние дистанции. Метание в цель и на дальность	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка			14
	Содержание учебной дисциплины		
	55		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника безопасности на занятиях. Бег по пересеченной местности. Упражнения с отягощениями	2
Тема 5.1	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
	Содержание учебной дисциплины		-
	56		-
	Лабораторная работа		-
Тема 5.2	Практическая работа	Техника безопасности на занятиях. Бег по	2

Тема 5.3	пересеченной местности. Упражнения с отягощениями		-
	Контрольная работа		2
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса	
	упражнений на отягощение		
Тема 5.4	Содержание учебной дисциплины		
	57		
	Лабораторная работа		2
	Практическая работа	Техника безопасности на занятиях. Бег по пересеченной местности. Упражнения с отягощениями	
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса упражнений на отягощение	
Тема 3.3	Содержание учебной дисциплины		
	58		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Техника безопасности на занятиях. Бег по пересеченной местности. Упражнения с отягощениями	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся	Составление комплекса упражнений на отягощение	2
За 2-1 семестр	Содержание учебной дисциплины		
	59		-
	Лабораторная работа		-
	Практическая работа	Дифференцированный зачет	2
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
		69+33=102	
Всего		117+57=174	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета
спортивный зал _____; мастерских _____ нет _____; лабораторий _____ нет _____.
указывается наименование указываются при наличии указываются при наличии

Оборудование учебного кабинета (спортивный зал) Гимнастический, легкоатлетический инвентарь, инвентарь для спортивных игр, атлетической гимнастики

Технические средства обучения: _____ нет _____

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: _____ нет _____:

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:
нет _____

4.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы

Для обучающихся

Физическая культ.: учебник и практикум для СПО. А. Б. Муллер и др.
Издательство Юрайт 2016.- 424с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-9916-5345-9

Аллянов Ю.И. Физическая культура учебник для СПО. Ю. И. Аллянов, И. А. Писменский. 3-е изд. Издательство Юрайт 2017.- 493с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02309-1

Для преподавателей

Бишаева А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие, М., 2014

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание, Ростов-на-Дону, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учебное пособие, М., 2015

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие, Тюмень, 2014.

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные	Устный опрос, беседа, подготовка реферата, доклада, и сообщения выполнение упражнений
Метапредметные	
Предметные	

6 СРЕДСТВА И УМЕНИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ритмическая гимнастика (девушки) - упражнения с разной амплитудой и траекторией движений на развитие пространственной и временной точности; упражнения на развитие статического и динамического равновесия; упражнения на развитие подвижности суставов; упражнения с элементами спортивных танцев; стилизованные способы ходьбы, бега, прыжков (с изменением темпа, ритма и амплитуды движений).

Аэробика (девушки) - упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с локальным воздействием на развитие отдельных мышц или мышечных групп, выполняемые с различным темпом и из разных исходных положений; упражнения на растяжение мышц с произвольным их напряжением и расслаблением; упражнения с элементами спортивных танцев; комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений.

Атлетическая гимнастика (юноши) - физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп (с дополнительным отягощением: штанга, гантели, амортизаторы, тренажеры и т.п. и без дополнительного отягощения на спортивных снарядах); специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов.

Атлетические единоборства (юноши) - основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств (греко-римская борьба, самбо, ушу, теквондо, дзюдо): стойки, захваты и броски; защитные действия против захватов, обхватов и ударов; освобождение от захватов и обхватов в стойке и положении на спине; технические действия при задержании (загибы руки за спину сзади); упражнения в страховке при падении (перекаты и падения на руки, на спину, с поворотом); специальные комплексы упражнений на развитие

пространственной ориентации и координации, скорости простой и сложной реакции, подвижности суставов, статического и динамического равновесия.

Средства профилактики утомления и сохранения здоровья. Комплексы производственной гимнастики при умственной и физической деятельности. Простейшие приемы аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности.

Комплексы лечебной физической культуры (включая приемы массажа и самомассажа) при сколиозе, остеохондрозе, нарушении обменных процессов, в предродовой период у женщин (материал для девушек).

Оказание доврачебной помощи при травмах.

Личностно-ориентированная физическая культура. Определение индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, разработка содержания самостоятельных занятий (состав упражнений, их последовательность, дозировка физической нагрузки) для укрепления индивидуального здоровья, формирования индивидуального типа телосложения, профилактики нарушения осанки, избирательного развития физических качеств.

