

Министерство лесного хозяйства Красноярского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Дивногорский техникум лесных технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная)

учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»
специальность 35.02.03 Технология деревообработки

Дивногорск – 2023

Рассмотрено
на заседании цикловой
комиссии

Протокол № 9
от 17.05.23

Председатель
Мицкевич Т.В. Т.В. Мицкевич

Утверждаю
и.о. зам.директора по учебной работе

Романова Н.В. Н.В. Романова
« 14 » 06.2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.03 Технология деревообработки в части программы подготовки специалистов среднего звена.

Согласовано:
Методист И.Н. Фокина Фокина И.Н.

Автор В.Е. Курильчик Курильчик В.Е.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	4
2	Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	7
3	Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»	29
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»	31

1 АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство. Освоение учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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.

1.3 Структура учебной дисциплины

Семестр	Макс. учебная нагрузка	Самостоят. работа	Обязательная аудиторная		Курсовая работа	Учебная практика	Производств практика	Промежут очная аттестация
			лекций	практ. раб				
3	66	33	2	31	-	-	-	зачет
4	78	39	-	39	-	-	-	зачет
5	32	16	-	16	-	-	-	зачет
6	64	32	-	32	-	-	-	зачет
7	46	23	-	23	-	-	-	зачет
8	38	19	-	19	-	-	-	зачет

1.4 Основные образовательные технологии

В процессе изучения дисциплины используются различные технологии, формы и методы обучения, такие как информационно-коммуникационный метод обучения, метод строго регламентированного упражнения, включающий в себя метод обучения двигательным действиям.

Данная учебная программа дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) предназначена для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями очной формы обучения.

В данной программе раскрыты особенности дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями, ее содержание в соответствии с ФГОС, учебными планами по всем направлениям подготовки.

Пояснительная записка

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура» (адаптированная) разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптированная физическая культура объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций, всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Цель адаптированной физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят теоретические и практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий;

- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

- подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях в качестве болельщиков.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) имеют свою специфику.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить курс оздоровительной программы;
- изучить теоретический и методический курс, выполнить тестовые задания, написать реферат;

- освоить и выполнить упражнения комплекса профессионально значимых двигательных действий в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача.

Организация и материально-техническое обеспечение занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Занятия проводятся в аудиториях, спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (инвалидами). С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не имеющим возможности по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура» (адаптированная), необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные будут предоставляться в электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ занятия	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Макс. нагрузка	Самост. работа	Обязательная аудиторная нагрузка	Формируемые компетенции	Оборудование	Календарные сроки изучения
2 курс							
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел I Научно-методические основы формирования физической культуры личности						
	Здоровый образ жизни	4	2	2	ОК2, ОК3		
1	Здоровый образ жизни. <i>Студент должен знать:</i> -характеристику изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений в процессе регулярных занятий; -компоненты здорового образа жизни; -роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья; -формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Самостоятельная работа: -написать реферат на данную тематику.	4	2	2		Мультимедиапроектор.	сентябрь
	Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
	Легкая атлетика	20	10	10	ОК2, ОК3		
2	Бег на короткую дистанцию 100 метров. <i>Студент должен знать как:</i> - стартовать из стартовых колодок; - выполнять специальные беговые упражнения; - осуществлять стартовый разгон с низкого старта; - сохранять набранную скорость на дистанции; - финишировать; - выполнять упражнения развивающие быстроту. Самостоятельная работа: - подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2		Стартовые колодки, секундомер.	сентябрь
3	Бег по пересеченной местности (кросс)	4	2	2		Секундомер.	Сентябрь

	- делать правильные движения ногами. - согласовывать движения рук и ног. - согласовывать движения рук и дыхания. Самостоятельная работа: - подготовиться к тестированию и написанию реферата.								Октябрь
8	Плавание способом «Кроль на спине». <i>Студент должен знать как:</i> - правильно держать туловище и голову. - делать правильные движения руками. - делать правильные движения ногами. - согласовывать движения рук и ног. - согласовывать движения рук и дыхания. Самостоятельная работа: - подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2			Плавательные дощечки	Октябрь
9	Плавание способом «Брасс». <i>Студент должен знать как:</i> - правильно держать туловище и голову. - делать правильные движения руками. - делать правильные движения ногами. - согласовывать движения рук и ног. - согласовывать движения рук и дыхания. Самостоятельная работа: - подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2			Плавательные дощечки	Октябрь
10	Техника стартов с тумбочки. <i>Студент должен знать как:</i> - занимать исходное положение. - делать подготовительные движения. - выполнять отталкивание. - выполнять полет в воздухе. - выполнять вход в воду. - выполнять скольжение. - выполнять первые плавательные движения. Самостоятельная работа: - подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2				Ноябрь
11	Техника поворотов. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять поворот при плавании способом « кроль на груди».	4	2	2	2				Ноябрь

	- выполнять поворот при плавании способом « кроль на спине» - выполнять поворот при плавании способом « брасс» Самостоятельная работа: - подготовиться к тестированию и написанию реферата.								
	Гимнастика.	22	11	11	OK2, OK3				
12	Строевые упражнения. Планируемые предметные результаты <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять повороты на месте - выполнять повороты в движении Самостоятельная работа: - подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2				Ноябрь	
13	Элементы акробатики. <i>Студент должен знать как:</i> - держать равновесие на одной ноге. - делать кувырок вперед в группировке. - делать кувырок назад в группировке. - делать стойку на лопатках. - делать стойку на голове (юноши) . - делать «мост» опусканием назад из стойки (девушки). Самостоятельная работа: - подготовиться к тестированию и написанию реферата..	4	2	2			Маты гимнастические	Ноябрь	
14	Упражнения на высокой перекладине. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять подъем в упор силой. - выполнять подъем в упор переворотом. Самостоятельная работа: - подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2			Высокая перекладина	Декабрь	
15	Упражнения с собственным весом. <i>Студент должен знать как:</i> - подтягиваться на высокой перекладине из виса. - выполнять сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. - выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа. - выполнять подъем туловища из положения лежа, руки за головой, ноги согнутые в коленях закреплены. Самостоятельная работа:	4	2	2			Высокая перекладина, брусья параллельные	Декабрь	

	подготовиться к тестированию и написанию реферата.							
16	Упражнения со свободными весами. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять жим штанги стоя. - выполнять жим штанги лежа от груди. - приседать со штангой на плечах. - выполнять толчок 2-х гирь от груди двумя руками. - выполнять рывок гири одной рукой. - выполнять рывок гири двумя руками перед собой. - выполнять упражнения с гантелями на различные группы мышц. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Штанга с блинами, гири 16, 24, 32 кг. Гантели разного веса	Декабрь	
17	Упражнения на блочных тренажёрах . <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять упражнения на блочных тренажерах на различные группы мышц. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	2	1	1	1	Блочные тренажеры	Декабрь	
	Лыжная подготовка.	32	16	16	16	ОК2, ОК3		
18	Попеременный двухшажный ход. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять маховые движения ногой с лыжей - скользить на одной лыже с отталкиванием - передвигаться вперед скользящими шагами. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Январь	
19	Одновременный бесшажный ход. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять толчок лыжными палками одновременно - скользить на параллельных лыжах - выносить палки для следующего толчка. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Январь	
20	Одновременный одношажный ход. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять толчок лыжными палками - скользить на параллельных лыжах	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Январь	

	- выполнять поворот «упором» - выполнять поворот «плугом» - выполнять поворот «из упора» - выполнять поворот «на параллельных лыжах» - выполнять поворот «ножницами» Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2			Лыжный инвентарь	Март
25	Передвижение на лыжах по пересечённой местности. <i>Студент должен знать как:</i> - передвигаться на лыжах по ровным участкам - передвигаться на лыжах по пересечённой местности - применять лыжные ходы в зависимости от рельефа местности - преодолевать подъемы, спуски, повороты и неровности - проходить дистанцию по пересечённой местности Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	36	18	18		ОК2,ОК3, ОК6		
	Спортивные игры.	20	10	10				
26	Передача мяча двумя руками сверху. <i>Студент должен знать как:</i> - располагать кисти и пальцы рук на мяче. - выполнять передачу над собой на месте. - выполнять передачу с изменениями высоты и исходного положения. - выполнять передачу в паре с партнёром. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2			Волейбольные мячи.	Март
27	Подача мяча. <i>Студент должен знать как:</i> - принимать правильную стойку. - подбрасывать мяч. - выполнять удар по мячу. - выполнять верхнюю прямую подачу. - выполнять нижнюю прямую подачу. - выполнять боковую подачу.	4	2	2			Волейбольные мячи.	Март

	Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.								
28	Приём и передача мяча двумя руками снизу. <i>Студент должен знать как:</i> - правильно складывать руки. - принимать мяч, брошенный партнёром. - отбивать мяч, стоя у стены. - отбивать мяч, посланный одной рукой. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2		Волейбольные мячи.	Март	
29	Нападающий удар. Блокирование. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять прыжок толчком двумя ногами вверх. - выполнять разбег. - выполнять удар кистью по мячу. - выполнять нападающий удар с передачи. - выполнять одиночное блокирование. - выполнять блокирование в группе. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2		Волейбольные мячи.	Апрель	
30	Командные действия. <i>Студент должен знать как:</i> - правильно выбрать способ и направление подачи. - перемещаться по площадке в нужных направлениях. - выполнять нападающий удар. - участвовать в групповом блокировании. - выбрать место для игры в защите. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2		Волейбольные мячи.	Апрель	
	Баскетбол.	16	8	8	8				
31	Ведение мяча. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять ведение мяча одной рукой. - выполнять ведение мяча попеременно правой и левой рукой. - выполнять ведение мяча с изменением направления. - выполнять ведение мяча с обходом препятствий. - выполнять ведение мяча в высокой и низкой стойке.	4	2	2	2		Баскетбольные мячи	Апрель	

	Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.							
32	Передача и ловля мяча. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять передачу мяча двумя руками от груди. - выполнять передачу мяча двумя руками сверху. - выполнять передачу мяча двумя руками снизу. - выполнять передачу мяча одной рукой от плеча. - ловить мяч двумя руками. - ловить мяч одной рукой. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Баскетбольные мячи	Апрель	
33	Броски мяча в корзину. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять бросок двумя руками от груди. - выполнять бросок двумя руками снизу. - выполнять бросок одной рукой от плеча. - выполнять бросок одной рукой сверху в прыжке. - выполнять бросок одной рукой «крюком». Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Баскетбольные мячи	Май	
34	Учебная игра. <i>Студент должен знать как:</i> - применять индивидуальные приемы в нападении и защите. - использовать тактические варианты и комбинации в командных действиях. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Баскетбольные мячи	Май	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (П.П.Ф.П.)							
	Сущность и содержание П.П.Ф.П. в достижении высоких профессиональных результатов.	10	5	5	5	ОК2, ОК3.		
35	Разучивание комплекса профессионально значимых двигательных действий. <i>Студент должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, повышающих	4	2	2	2	Скамейки гимнастические, скакалки, мячи набивные.	Май	

	работоспособность в избранной профессиональной деятельности. Самостоятельная работа: -выполнять упражнения в течении дня.								
36	Совершенствование комплекса профессионально значимых двигательных действий. <i>Студент должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности Самостоятельная работа: -выполнять упражнения в течении дня	4	2	2			Скамейки гимнастические, скакалки, мячи набивные.	июнь	
37	Самостоятельное выполнение комплекса профессионально значимых двигательных действий. <i>Студент должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. Самостоятельная работа: -выполнять упражнения в течении дня	2	1	1			Скамейки гимнастические, скакалки, мячи набивные.	Июнь	
3Курс									
1	2	3	4	5	6	7	8		
	Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Гимнастика.								
		20	10	10	OK2,OK3				
1	Элементы акробатики. <i>Студент должен знать как:</i> - держать равновесие на одной ноге. - делать кувырок вперед в группировке. - делать кувырок назад в группировке. - делать стойку на лопатках. - делать стойку на голове (юноши) . - делать «мост» опусканием назад из стойки (девушки). Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2		Маты гимнастические	Октябрь		

2	Упражнения на высокой перекладине. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять подъем в упор силой. - выполнять подъем в упор переворотом. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Высокая перекладина	Октябрь
3	Упражнения с собственным весом. <i>Студент должен знать как:</i> - подтягиваться на высокой перекладине из виса. - выполнять сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. - выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа. - выполнять подъем туловища из положения лежа, руки за головой, ноги согнутые в коленях закреплены. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Высокая перекладина, брусья параллельные	Октябрь
4	Упражнения со свободными весами. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять жим штанги стоя. - выполнять жим штанги лежа от груди. - приседать со штангой на плечах. - выполнять толчок 2-х гири от груди двумя руками. - выполнять рывок гири одной рукой. - выполнять рывок гири двумя руками перед собой. - выполнять упражнения с гантелями на различные группы мышц. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Штанга с блинами, гири 16, 24, 32 кг. Гантели разного веса	Ноябрь
5	Упражнения на блочных тренажерах. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять упражнения на блочных тренажерах на различные группы мышц. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Блочные тренажеры	Ноябрь
	Плавание.	12	6	6	6	ОК2, ОК3	
6	Плавание способом «Кроль на груди». <i>Студент должен знать как:</i>	4	2	2	2	Плавательные доски	Ноябрь

	Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.							
111	Одновременный одношажный ход. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять толчок лыжными палками - скользить на параллельных лыжах - выводить палки вперед - выполнять толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег - скользить на правой лыже, продолжая толчок руками - приставлять левую ногу к опорной правой ноге. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Январь	
12	Способы переходов с хода на ход. <i>Студент должен знать как:</i> - переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага - переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный ход через шаг - применять от одновременного хода к попеременному двухшажному ходу прямой переход. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Февраль	
13	Способы преодоления подъемов на лыжах. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять подъем скольльзящим шагом - выполнять подъем беговым шагом - выполнять подъем ступающим шагом - выполнять подъем «получелочкой» - выполнять подъем «елочкой» - выполнять подъем «лесенкой». Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Февраль	
14	Способы торможений. <i>Студент должен знать как:</i> - тормозить «плугом» - тормозить «упором» («полуплугом»)	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Февраль	

	- тормозить «боковым соскальзыванием» - тормозить преднамеренным падением. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2				Лыжный инвентарь	Февраль
15	Повороты в движении. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять поворот «переступанием» - выполнять поворот «упором» - выполнять поворот «плугом» - выполнять поворот «из упора» - выполнять поворот «на параллельных лыжах» - выполнять поворот «ножницами» Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2				
16	Передвижение на лыжах по пересечённой местности <i>Студент должен знать как:</i> - передвигаться на лыжах по ровным участкам - передвигаться на лыжах по пересечённой местности - применять лыжные ходы в зависимости от рельефа местности - преодолевать подъемы, спуски, повороты и неровности - проходить дистанцию по пересечённой местности Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2			Лыжный инвентарь	Март
	Спортивные игры.	28	14	14		ОК2, ОК3, ОК6		
	Волейбол.	20	10	10				
17	Передача мяча двумя руками сверху. <i>Студент должен знать как:</i> - располагать кисти и пальцы рук на мяче. - выполнять передачу над собой на месте. - выполнять передачу с изменениями высоты и исходного положения. - выполнять передачу в паре с партнёром. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2			Волейбольные мячи.	Март
18	Подача мяча. <i>Студент должен знать как:</i> - принимать правильную стойку.	4	2	2			Волейбольные мячи.	Март

	- подбрасывать мяч. - выполнять удар по мячу. - выполнять верхнюю прямую подачу. - выполнять нижнюю прямую подачу. - выполнять боковую подачу. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.							Март	
19	Приём и передача мяча двумя руками снизу. <i>Студент должен знать как:</i> - правильно складывать руки. - принимать мяч, брошенный партнёром. - отбивать мяч, стоя у стены. - отбивать мяч, посланный одной рукой. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2		Волейбольные мячи.		
20	Нападающий удар. Блокирование. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять прыжок толчком двумя ногами вверх. - выполнять разбег. - выполнить удар кистью по мячу. - выполнять нападающий удар с передачи. - выполнять одиночное блокирование. - выполнять блокирование в группе. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2		Волейбольные мячи.		Апрель
21	Командные действия. <i>Студент должен знать как:</i> - правильно выбрать способы и направления подачи. - перемещаться по площадке в нужных направлениях. - выполнять нападающий удар. - участвовать в групповом блокировании. - выбрать место для игры в защите. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2		Волейбольные мячи.		Апрель
	Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (П.П.Ф.П.)								
	Сущность и содержание П.П.Ф.П. в достижении высоких профессиональных результатов.	12	6	6	6		ОК2, ОК3.		

22	Разучивание комплекса профессионально значимых двигательных действий. <i>Студент должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. Самостоятельная работа: -выполнять упражнения в течении дня.	4	2	2		Скамейки гимнастические, скакалки, мячи набивные.	Май
23	Совершенствование комплекса профессионально значимых двигательных действий. <i>Студент должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности Самостоятельная работа: -выполнять упражнения в течении дня	4	2	2		Скамейки гимнастические, скакалки, мячи набивные.	Май
24	Самостоятельное выполнение комплекса профессионально значимых двигательных действий. <i>Студент должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. Самостоятельная работа: -выполнять упражнения в течении дня	4	2	2		Скамейки гимнастические, скакалки, мячи набивные.	Май
4 курс							
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.						
	Спортивные игры.	44	22	22	ОК2, ОК3, ОК6		
	Волейбол.	24	12	12			
1	Передача мяча двумя руками сверху. <i>Студент должен знать как:</i> - располагать кисти и пальцы рук на мяче. - выполнять передачу над собой на месте. - выполнять передачу с изменениями высоты и исходного положения.	4	2	2		Волейбольные мячи.	Октябрь

	- выполнять передачу в паре с партнёром. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.							
2	Подача мяча. <i>Студент должен знать как:</i> - принимать правильную стойку. - подбрасывать мяч. - выполнять удар по мячу. - выполнять верхнюю прямую подачу. - выполнять нижнюю прямую подачу. - выполнять боковую подачу. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2		Вolleyбольные мячи.	Октябрь
3	Приём и передача мяча двумя руками снизу. <i>Студент должен знать как:</i> - правильно складывать руки. - принимать мяч, наброшенный партнёром. - отбивать мяч, стоя у стены. - отбивать мяч, посланный одной рукой. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2		Вolleyбольные мячи.	Октябрь
4	Нападающий удар. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять прыжок толчком двумя ногами вверх. - выполнять разбег. - выполнить удар кистью по мячу. - выполнять нападающий удар с передачи. Самостоятельная работа: тренировки в секции волейбола.	4	2	2	2		Вolleyбольные мячи.	Октябрь
5	Командные действия. <i>Студент должен знать как:</i> - правильно выбрать способ и направление подачи. - перемещаться по площадке в нужных направлениях. - выполнять нападающий удар. - участвовать в групповом блокировании. - выбрать место для игры в защите. Самостоятельная работа:	4	2	2	2		Вolleyбольные мячи.	Ноябрь

	подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2				Волейбольные мячи	Ноябрь
6	Учебная игра. <i>Студент должен знать как:</i> - применять индивидуальные приемы в нападении и защите. - использовать тактические варианты и комбинации в командных действиях. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2				
	Баскетбол.	22	11	11				
7	Стойки и передвижения в баскетболе. Студент должен уметь: - выполнять ускорения из различных положений. - изменять скорость и направление бега. - выполнять прыжки толчком двумя ногами. - выполнять прыжки толчком одной ногой. - выполнять остановки прыжком и двумя шагами. - использовать повороты уходя от защитника. Самостоятельная работа: тренировки в секции баскетбола.	4	4	2			Баскетбольные мячи	Ноябрь
8	Ведение мяча. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять ведение мяча одной рукой. - выполнять ведение мяча попеременно правой и левой рукой. - выполнять ведение мяча с изменением направления. - выполнять ведение мяча с обводом препятствий. - выполнять ведение мяча в высокой и низкой стойке. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2			Баскетбольные мячи	Ноябрь
9	Передача и ловля мяча. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять передачу мяча двумя руками от груди. - выполнять передачу мяча двумя руками сверху. - выполнять передачу мяча двумя руками снизу. - выполнять передачу мяча одной рукой от плеча. - ловить мяч двумя руками. - ловить мяч одной рукой.	4	2	2			Баскетбольные мячи	Ноябрь

	Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.								
10	Броски мяча в корзину. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять бросок двумя руками от груди. - выполнять бросок двумя руками снизу. - выполнять бросок одной рукой от плеча. - выполнять бросок одной рукой сверху в прыжке. - выполнять бросок одной рукой «крюком».	4	2	2	2			Баскетбольные мячи	Декабрь
11	Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата. Командные действия <i>Студент должен знать как:</i> - применять индивидуальные приемы в нападении: ведение, броски, передачи. - применять командные действия в нападении: позиционное нападение, быстрый прорыв. - применять индивидуальные приемы в защите: выбивание, вырывание, накрывание, перехваты. - применять командные действия в защите: зонную защиту, персональную защиту, прессинг.	4	2	2	2			Баскетбольные мячи.	Декабрь
12	Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата. Учебная игра. <i>Студент должен знать как:</i> - применять индивидуальные приемы в нападении и защите. - использовать тактические варианты и комбинации в командных действиях.	2	1	1	1			Баскетбольные мячи	Декабрь
	Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.								
	Лыжная подготовка.	28	14	14	14			ОК2,ОК3	
13	Попеременный двухшажный ход. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять маховые движения ногой с лыжей - скользить на одной лыже с отталкиванием - передвигаться вперед скользящими шагами.	4	2	2	2			Лыжный инвентарь	Январь
	Самостоятельная работа: заниматься в секции лыжных								

	гонок.							
14	Одновременный бесшажный ход. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять толчок лыжными палками одновременно - скользить на параллельных лыжах - выносить палки для следующего толчка. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Январь	
15	Одновременный одношажный ход. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять толчок лыжными палками - скользить на параллельных лыжах - выводить палки вперед - выполнять толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег - скользить на правой лыже, продолжая толчок руками - приставлять левую ногу к опорной правой ноге. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Январь	
16	Способы переходов с хода на ход. <i>Студент должен знать как:</i> - переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага - переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный ход через шаг - применять от одновременного хода к попеременному двухшажному ходу прямой переход. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Февраль	
17	Способы преодоления подъемов на лыжах. <i>Студент должен знать как:</i> - выполнять подъем скольльзящим шагом - выполнять подъем беговым шагом - выполнять подъем ступающим шагом - выполнять подъем «получелочкой» - выполнять подъем «елочкой» - выполнять подъем «лесенкой».	4	2	2	2	Лыжный инвентарь	Февраль	

	Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.								
18	Способы преодоления спусков. <i>Студент должен знать как:</i> - преодолевать спуск в основной (средней) стойке - преодолевать спуск в низкой стойке - преодолевать спуск в высокой стойке - преодолевать спуск в стойке отдыха. Самостоятельная работа: подготовиться к тестированию и написанию реферата.	4	2	2	2		Лыжный инвентарь	Февраль	
	Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (П.П.Ф.П.)								
	Сущность и содержание П.П.Ф.П. в достижении высоких профессиональных результатов.	14	7	7	7	ОК2, ОК3.			
19	Разучивание комплекса профессионально значимых двигательных действий. <i>Студент должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. Самостоятельная работа: -выполнять упражнения в течении дня.	4	2	2	2		Скамейки гимнастические, скакалки, мячи набивные.	Февраль	
20	Совершенствование комплекса профессионально значимых двигательных действий. <i>Студент должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности Самостоятельная работа: -выполнять упражнения в течении дня	4	2	2	2		Скамейки гимнастические, скакалки, мячи набивные.	Март	
21	Самостоятельное выполнение комплекса профессионально значимых двигательных действий. <i>Студент должен уметь:</i> - выполнять комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. Самостоятельная работа: -выполнять упражнения в течении дня	4	2	2	2		Скамейки гимнастические, скакалки, мячи набивные.	Март	

22	Выполнение тестовых заданий. Студент должен уметь: - выполнять тестовые задания по пройденным темам на оценку. Самостоятельная работа: подготовиться к написанию реферата.	2	1	1	1			Март
----	---	---	---	---	---	--	--	------

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины в учебном кабинете «Физическая культура»

Оборудование учебного кабинета:

– спортивные залы укомплектованные инвентарём для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» (адаптированная)

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор.
- телевизор, DVD.
- видеокамера.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2017. – 336 с.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С Барчуков; под общ. Ред. Г.В. Барчуковой. М-КНОРУС, 2017 . – 366 С. – (Среднее профессиональное образование).

3. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., М.: КНОРУС, 2017. – 256 с. –(Среднее профессиональное образование).

4. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие/ М.В. Катренко, Н.И. Соколова, Л.А. Небытова. – Ставрополь: изд-во СКФУ, 2017 . – 269 с.

5. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных заведений/ Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И., Решетников Н.В. – ИЦ: Академия, 2017 . – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).

2. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).

3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).

4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228

6. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. -253 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3.3Применение активных и интерактивных методов обучения

Активные и интерактивные методы, применяемые на занятиях	Тема	Формируемые компетенции
Информационно-коммуникационный метод обучения	Тема 1.1 Тема 2.1 Тема 2.2. Тема 2.3. Тема 2.4 Тема 2.5	ОК2. ОК3.
Методы строго регламентированного упражнения (метод обучения двигательным действиям)	Тема 3.1	ОК2. ОК3.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания как:	
- бегать на короткие и длинные дистанции - метать гранату - прыгать в длину с места	- рефераты, тесты, - зачет
- выполнять технические приёмы и тактические замыслы в спортивных играх	- рефераты, тесты, - зачет
- выполнять опорный прыжок - выполнять упражнения на высокой перекладине и брусьях параллельных - выполнять силовые упражнения на спортивных снарядах и с собственным весом	- рефераты, тесты, - зачет
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности различными лыжными ходами, выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения	- рефераты, тесты, - зачет
- владеть различными способами плавания - проплывать определённую дистанцию	- рефераты, тесты, - зачет
Знания:	
- о роли физической культуры в системе среднего профессионального образования - о физическом развитии, физической подготовке и подготовленности - характеристики некоторых состояний организма: таких как вращивание, утомление, восстановление. - о влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность	- рефераты
Умения:	
- выполнять комплекс профессионально значимых двигательных действий	- визуальная оценка - зачёт