

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф. Ахмерова

27 мая 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

код, специальность **19.02.01 Биохимическое производство.**

курс II-IV № группы 113

форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2023



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.01 Биохимическое производство.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры обучающихся имеющих ограниченные возможности здоровья, с целью реализации образовательной программы среднего общего образования на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ).

**1.2. Место учебной дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы.

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является дисциплиной обязательной предметной области ФГОС СОО. Изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО для профессий или специальностей СПО технологического профиля профессионального образования.

Физическая культура как учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направленно на формирование компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение целей:

- Развитие физических качеств и способностей совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Овладение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
1.Выполнение реферативной работы «Физическая культура в жизни человека», "Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека", "История зарождения олимпийского движения», "Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества", "Россия в олимпийской истории", "Олимпийские традиции", "Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний", "Основные системы оздоровительной физической культуры", "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности", докладов.	8
2. Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц.	18
3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в легкой атлетике в бытовых условиях.	22
4. Выполнение изученных элементов в спортивных играх: в баскетболе, в волейболе, в бадминтоне.	52
5.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики.	14
6. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	40
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	14

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Факторы риска и их влияние на здоровье. 2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. 3. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. 4. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.	2	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<b>Тема 1.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. 4. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<b>Раздел 2. Практический</b>			
<b>Раздел Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; 2. Бег по дистанции; 3. Финиширование, специальные упражнения.	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,

<p>Тема 2.2 Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут; 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<p>Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Специальные упражнения прыгуна, ОФП. 2. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. 3. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<p>Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Выполнение эстафетного бега 4x100. 2. Выполнение челночного бега: 3*10м, 5*10м, 10*10м. 3. Бег по разметкам с максимальным темпом.</p>	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<p>Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м. 2. Выполнение контрольных нормативов в беге: 400 м 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). 3. Выполнение контрольных нормативов в прыжках: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». 4. Бег на выносливость.</p>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<b>Раздел Волейбол</b>			
<p>Тема 2.6 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Закрепление основной стойки волейболиста по сигналу: - По сигналу принять основную стойку. - По сигналу два шага принять основную стойку. - По сигналу три шага принять основную стойку. 2. Выполнение перемещения по зонам площадки: - Вперед остановка скачком принять основную стойку волейболиста. - Назад остановка скачком принять основную стойку волейболиста. - Левым боком принять основную стойку волейболиста. - Правым боком- тоже. 3. Выполнение тестовых упражнений по ОФП.</p>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<p>Тема 2.7 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Выполнение подводящих упражнений с мячом. 2. Игра в паре сверху и снизу, изменяя высоту полета и скорость мяча. 3. Учебная игра: - в парах через сетку на короткую площадку (3 метра); - в парах игра на точность. 4. Выполнение передачи сверху двумя руками с собственного подбрасывания в кольцо на точность, на счет. 5. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.</p>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,



<p>Тема 2.8 Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.</li> <li>2. Подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад.</li> <li>3. Подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч.</li> <li>4. Стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу.</li> <li>5. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.</li> </ol>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<p>Тема 2.9 Верхняя прямая подача мяча. ОФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча и замах.</li> <li>2. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом.</li> <li>3. Подача мяча на расстоянии 6-10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах.</li> <li>4. Подача через сетку на расстоянии 4-6 метров (через сетку на меньшей высоте).</li> <li>5. Поддачи с зоны подач.</li> <li>6. Поддачи с зоны подач в левую и правую часть площадки.</li> <li>7. Поддачи в определенные зоны.</li> <li>8. Выполнение подач на скорость.</li> <li>9. Закрепление подачи в играх и игровых упражнениях.</li> </ol>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<p>Тема 2.10 Тактика игры в защите и нападении</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.</li> <li>2. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).</li> <li>3. Совершенствование техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).</li> <li>4. Интегральная подготовка.</li> <li>5. Приемы игры в нападении и защите.</li> </ol>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<p>Тема 2.11 Основы методики судейства</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры и судейства.</li> <li>2. Отработка навыков судейства в волейболе.</li> </ol>	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<p>Тема 2.12 Контроль выполнения тестов по волейболу</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 передач волейбольного мяча без обивки.</li> <li>2. Передача мяча в парах через сетку.</li> <li>3. Передача мяча сверху над собой (10 раз).</li> <li>4. Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу.</li> <li>5. Прием мяча снизу с подачи.</li> <li>6. Верхняя подача в зону.</li> </ol>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<b>Раздел Баскетбол</b>			
<p>Тема 2.13 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование основных стоек в баскетболе.</li> <li>2. Выполнение передвижения различными способами.</li> <li>3. Выполнение остановки различными способами.</li> </ol>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,

ОФП	4. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 2.14 Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
	1. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. 2. Выполнение подводящих упражнений. 3. Передачи в парах одного, двух мячей. 4. Передачи мяча в движении различными способами. 5. Передачи мяча в тройках с передвижением. 6. Передачи мяча в прыжке.		
Тема 2.15 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. 2. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в кольцо с места и в движении.		
Тема 2.16 Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
	1. Выполнение подводящих упражнений. 2. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. 3. Выполнение двусторонней игры.		
Тема 2.17 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
	1. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину). 2. Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия). 3. Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). 4. Приемы игры в нападении и защите.		
Тема 2.18 Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
	1. Правила игры и судейства. 2. Практика в судействе соревнований по баскетболу.		
Тема 2.19 Контроль выполнения тестов по баскетболу	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
	Выполнение контрольных упражнений: - ведение мяча змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; - штрафной бросок; - броски по точкам; - баскетбольная «дорожка».		
<b>Раздел Гимнастика</b>			
Тема 2.20 Строевые приемы. Развитие гибкости.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
	1. Отработка строевых приёмов. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.		

Тема 2.21 Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Отработка техники акробатических упражнений. 2. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). 3. Упражнения в равновесии. 4. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. 5. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
Тема 2.22 Развитие координации движения	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Выполнение гимнастических упражнений с листа. 2. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. 3. Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: совершенствование группировок, перекатов в группировке; кувырков вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера, стойка на голове. 4. Упражнения в статическом равновесии. 5. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. 6. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений.	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
Тема 2.23 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология. 2. Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.24 Контроль выполнения тестов по гимнастике	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ 2. Контроль комбинации по акробатике	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<b>Раздел Лыжная подготовка</b>			
Тема 2.25 Техника попеременного двухшажного хода	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Попеременный двухшажный ход (выполнение без палок). 2. Скользящий шаг (руки за спиной). 2. Передвижение на лыжах по учебному кругу от 5 до 10 км.	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
Тема 2.26 Техника прохождения спусков и подъемов	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Попеременный двухшажный ход (выполнение без палок). 2. Попеременный двухшажный ход в горку + подъем «ёлочка». 3. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание.	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
Тема 2.27 Техника одновременных ходов	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2. Одновременный одношажный и бесшажный ход. 3. Преодоление спусков, подъемов + свободное катание. 4. Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8).	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,

	5. Игры на лыжах.		
Тема 2.28 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Выполнение во время передвижения по учебному кругу переход с попеременных ходов на одновременный. 2. Передвижение по учебному кругу попеременным двушажным ходом.	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
Тема 2.29 Развитие общей выносливости	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Прохождение дистанции 5-10 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания). 2. Игры на лыжах.	6	ОК 04, ОК06, ОК 08,
Тема 2.30 Контроль выполнения упражнений по лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Выполнение преодоление спусков. 2. Выполнение преодоление подъёма «ёлочкой». 3. Передвижение по учебно-тренировочному кругу: 5км (девушки), 15 км (юноши).	4	ОК 04, ОК06, ОК 08,
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b> 1 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	12	ОК 04, ОК06, ОК 08,
		<b>Всего</b>	<i>Максимальная нагрузка – 336 ч. аудиторная – 168ч.</i>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный и тренажёрный залы. Помещение кабинета оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

*Оборудование учебного кабинета:*

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч;
- лыжный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- 3-е изд., испр.- Москва : КНОРУС, 2023.- 256 с. – ISBN 978-5-406-05437-6. (Среднее профессиональное образование).

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. 1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/1>.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286#page/2>.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин, под научной редакцией С.В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 125 с. (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-514196#page/2>.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

### **3.2.4 Интернет-ресурсы**

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва, 2023. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.

4. Единая информационная площадка – Физическая культура и спорт в образовании РФ: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://еип-фкис.рф/?ysclid=lj2urhgz3r429675091>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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, формируемые ОК)	Критерии оценивания результатов обучения	Формы контроля
<p><b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – ОК 06, ОК 08; - основ здорового образа жизни – ОК 08</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам, формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни». Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> - оценка практических заданий по работе с информацией; - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. <b>Зачет:</b> - оценка знаний теоретического раздела программы. <b>Дифференцированный зачет:</b> - оценка знаний по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке.</p>
<p><b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – ОК 04, ОК 06, ОК 08.</p>	<p>Демонстрировать умения правильной техники бега, лыжной и атлетической подготовки. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Умение выполнять контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом получаемой специальности.</p>	<p><b>Формы контроля</b> <b>Текущий контроль</b> – оценка овладения техникой изучаемых физических упражнений. <b>Зачет</b> – выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической подготовке. <b>Дифференцированный зачет</b> – оценка усвоения навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке; - выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке. <b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств, обучающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>