Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Коротков Сергей Леонидович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске
Дата подписания: 16.12.2022 09:01:39
Уникальный программный ключ:
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение к ППССЗ
по специальности 08.02.05
Строительство и эксплуатация
автомобильных дорог и аэродромов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

базовый уровень подготовки для дисциплин СПО

Ижевск

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	10
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура/адаптационная физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина *«Физическая культура/адаптационная физическая культура»* относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.
- Средства профилактики от перенапряжения и стресса

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

- общие:

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.1 Проводить геодезические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов;
ПК 1.2 Проводить геологические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов;
ПК 3.1 Выполнение технологических процессов строительства автомобильных дорог и аэродромов;
ПК 4.1. Организация и выполнение работ зимнего содержания автомобильных дорог и аэродромов.
ПК 4.2. Организация и выполнение работ содержания автомобильных дорог и аэродромов в весенне-летне-осенний периоды;
ПК 4.3. Осуществление контроля технологических процессов и приемки выполненных работ по содержанию автомобильных дорог и аэродромов;

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (дескриптеров):
ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
ЛР17 Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.
ЛР18 Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.
ЛР24 Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

1.4. Количество часов на освоении рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом (УП):

максимальной учебной нагрузки обучающегося __170__часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося __162__ часа;
самостоятельной работы обучающегося _нет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***170***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***162***
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	*160*
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**-**
Промежуточная аттестация	***8***
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре, а в 3-7 семестрах – зачет.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины____ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»____

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		**4**	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика		**46**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**16**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	Практическая работа № 1 Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	Практическая работа № 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Практическая работа № 3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 4 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	

	Практическая работа № 5 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 6 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 7 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 8 Контрольные нормативы по теме	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**16**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Техника бега по дистанции		
	Практическая работа № 9 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическая работа № 10 Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Практическая работа № 11 Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Практическая работа № 12 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Практическая работа № 13 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 14 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Практическая работа № 15 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	Практическая работа № 16 Контрольные нормативы по теме	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	**Содержание учебного материала**	**14**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2,**
	Техника бега на средние дистанции.		
	Практическая работа № 17 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Практическая работа № 18 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	

	Практическая работа № 19 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	**ПК4.3** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Практическая работа № 20 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Практическая работа № 21 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 22 Техника метания гранаты	2	
	Практическая работа № 23 Контрольные нормативы по теме	2	
Раздел 3. Баскетбол		**42**	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Правила игры в баскетбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	Практическая работа № 24 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическая работа № 25 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическая работа № 26 Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическая работа № 27 Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическая работа № 28 Контрольные нормативы	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практическая работа № 29 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Практическая работа № 30 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Практическая работа № 31	2	

	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	Практическая работа № 32 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Практическая работа № 33 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практическая работа № 34 Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Практическая работа № 35 Совершенствование техники ведение, ловля и передача	2	
	Практическая работа № 36 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Практическая работа № 37 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Практическая работа № 38 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 3.4. Совершенствов-ание техники владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**12**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Техника владения баскетбольным мячом		
	Практическая работа № 39 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Практическая работа № 40 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 41	2	

	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Практическая работа № 42 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 43 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 44 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 4. Волейбол		**40**	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	Практическая работа № 45 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	
	Практическая работа № 46 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	Практическая работа № 47 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Практическая работа № 48 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Практическая работа № 49 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 50 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 51 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 52	2	

	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 53 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 54 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Техника прямого нападающего удара		
	Практическая работа № 55 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 56 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 57 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 58 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 59 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 4.4 Совершенствова-ние техники владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Техника прямого нападающего удара		
	Практическая работа № 60 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Практическая работа № 61 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Практическая работа № 62 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	Практическая работа № 63 Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Практическая работа № 64 Учебная игра с применением изученных положений	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		**12**	
Тема 5.1 Легкоатлетическая	**Содержание учебного материала**		**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8** **ЛР 8, 11, 13,**
	Техника коррекции фигуры		
	Практическая работа № 65	2	

гимнастика, работа на тренажерах	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		**17, 18, 24**
	Практическая работа № 66 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическая работа № 67 Круговая тренировка на 5 – 6 станций	2	
	Практическая работа № 68 Круговая тренировка на 5 – 6 станций	2	
	Практическая работа № 69 Круговая тренировка на 5 – 6 станций	2	
	Практическая работа № 70 Круговая тренировка на 5 – 6 станций	2	
Раздел 6. Гимнастика и фитнес		**20**	
Тема 6.1. Гимнастика и фитнес	**Содержание учебного материала**		**ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практическая работа № 71 Выполнение общеразвивающих упражнений	2	
	Практическая работа № 72 Отработка техники выполнения кувырка вперёд и назад	2	
	Практическая работа № 73 Отработка техники выполнения стойки на лопатках, стойки на голове и руках;	2	
	Практическая работа № 74 Отработка техники выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку	2	
	Практическая работа № 75 Отработка техники выполнения упражнений на тренажёрах и снарядах	2	
	Практическая работа № 76 Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики	2	

	Практическая работа № 77 Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики	2	
	Практическая работа № 78 Выполнение комплекса упражнений слайд-аэробики	2	
	Практическая работа № 79 Выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.	2	
	Практическая работа № 80 Выполнение комплекса упражнений памп-аэробики	2	
Всего:		**162**	
Промежуточная аттестация		**8**	
	Всего	**170**	

2.2. 1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*	*Объем в часах*	*Осваиваемые элементы компетенций*
1	*2*	*3*	
Раздел 1. Основы физической культуры		*2*	*ОК3* *ОК 4* *ОК 6* *ОК 7* *ОК 8*
Тема 1.1. Физическаякультуравпрофессиональнойподготовкеисоциокультурноеразвитие личности	***Содержание учебного материала***		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика		*36*	*ОК3* *ОК 4* *ОК 6* *ОК 7* *ОК 8* **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Содержание учебного материала		
	1. Подготовка сообщения «Становление легкой атлетики»		
	2. Подготовка реферата «Становление легкой атлетики как вида спорта».		
	3. Подготовка презентации «Организация легкоатлетического спорта».		
	4. Защита реферата «Становление легкой атлетики как вида спорта».		
	5. Защита презентации «Организация легкоатлетического спорта»		
	6. Подготовка реферата «Основные понятия и термины в легкой» атлетике.		
	7. Подготовка презентации «Роль, место и значение легкой атлетики физической культуре».		
	8. Защита реферата. «Роль, место и значение легкой атлетики физической культуре»		
	9. Защита презентации. «Основные понятия и термины в легкой атлетике».		
	10. Сообщение. «Основные факторы, определяющие здоровый образ жизни».		
	11. Беседа. «Легкая атлетика-королева спорта».		
	12. Составление и оформление карточек-заданий. «Специально подготовительные упражнения в легкой атлетике. Прыжковые упражнения»		

Раздел 3. Баскетбол		***42***	***ОК3*** ***ОК 4*** ***ОК 6*** ***ОК 7*** ***ОК 8*** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Содержание учебного материала		
	1. Сообщение о баскетболе « История возникновения игры».		
	2. Сообщение о баскетболе «История возникновения игры»		
	3. Доклад «Современные представления об игре в баскетбол».		
	4. Защита доклада «Современные представления об игре в баскетбол»		
	5. Сообщение «Виды спортивной подготовки в баскетболе»		
	6. Сообщение «Виды спортивной подготовки в баскетболе»		
	7. Презентации. «Техники игры в баскетбол, классификация».		
	8. Защита презентации. «Техники игры в баскетбол, классификация».		
	9. Подготовить сообщение о судействе. «Жесты баскетбольного судьи».		
	10. Подготовить сообщение о судействе. «Жесты баскетбольного судьи».		
	11. Защита сообщения «Жесты баскетбольного судьи».		
	12. Сообщение о баскетболе. «Техника безопасности при занятиях баскетболом, правила соревнования».		
	13. Реферат. «Баскетбол в колясках»		
	14. Защита реферата «Баскетбол в колясках»		
Раздел 4. Волейбол		***32***	***ОК3*** ***ОК 4*** ***ОК 6*** ***ОК 7*** ***ОК 8*** **ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	Содержание учебного материала		
	1. Сообщение о волейболе. «История возникновения игры»		
	2. Презентация. «Техники игры, классификация».		
	3. Защита презентации. «Техники игры, классификация».		
	4. Сообщение «Олимпийских чемпионах».		
	5. Подготовить сообщение о судействе. «Жесты волейбольного судьи»		
	6. Сообщение. «Техника подач».		
	7. Защита сообщений. «Жесты волейбольного судьи».		
	8. Беседа. «Контроль за состоянием здоровья».		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		***10***	***ОК3*** ***ОК 4*** ***ОК 6*** ***ОК 7*** ***ОК 8***
	Содержание учебного материала		
	1. Техника коррекции фигуры		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		

Раздел 6. Лыжная подготовка			***ОК3***
Тема 6.1. Лыжная подготовка	***Содержание учебного материала***		***ОК 4***
	1. Подготовка презентации. «Техники лыжных ходов, классификация»		***ОК 6***
	2. Защита презентации. Техники лыжных ходов, классификация		***ОК 7***
	3. Подготовка презентации «Техники способов подъёмов в горку, классификация».		***ОК 8***
	4. Подготовка презентации «Техники спусков с горки, классификация».		**ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24**
	5. Подготовка презентации «Способы торможения, классификация».		
	6. Защита презентации на выбор	***40***	
	7. Подготовка доклада «Биатлон как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры».		
	8. Защита доклада. Биатлон как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры.		
	9. Подготовка реферата «Лыжные гонки на Параолимпийских играх».		
	10. Защита реферата «Лыжные гонки на Параолимпийских играх».		
	Самостоятельная работа обучающихся по подбору материала	***2***	
Промежуточная аттестация (дифзачет)		***8***	
Всего:		***170***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале и на стадионе «Локомотив».

Оборудование в соответствии с требованиями к занятию.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Основные источники: _____

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: https://book.ru/book/932248 (дата обращения: 19.09.2019). — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 (дата обращения: 19.09.2019). — Текст: электронный

3.2.2 Дополнительные источники (для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы):

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2012. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Метод. рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2011. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2012. - 66 с.

3.2.3 Электронные образовательные программы: _____

3.2.4 Интернет – ресурсы:_____

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе:

практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	**Основные показатели оценки результатов**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрирует умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения	Демонстрирует знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5. Перечень используемых методов обучения:

5.1 Пассивные: индивидуальные и фронтальные опросы.

5.2 Активные и интерактивные: практические занятия, индивидуальные проекты.

Тесты (юноши)	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	1 2,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25.50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	235	230	210
5. Приседание на одной ноге,	10	8	5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
7. Координационный тест челночный бег	7,3	8,0	8,3
8. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
9. Гимнастический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до 7,5
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	9	7
11. Поднимание ног в висе до касания перекладины	7	5	3

Тесты (девушки)	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	1 1,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге,	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой	20	10	5
7. Координационный тест челночный бег	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до 7,5