

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коротков Сергей Леонидович  
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Ижевске  
Дата подписания: 18.10.2024 15:03:07  
Уникальный программный ключ:  
d3cff7ec2252b3b19e5caaa8cefa396a11af1dc5

Приложение  
ОПОП-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**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки: 2023 )*

## СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности **08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов**

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

Дорожный рабочий

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина входит в цикл общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

## 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной 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)

**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

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

**-общие:**

ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно- нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

**-профессиональные:**

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;

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

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.

## 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>	<b>170</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>8</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре, а в 3-7 семестрах – зачет.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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

	<b>Практическая работа № 5</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	<b>Практическая работа № 6</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	<b>Практическая работа № 7</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив	2	
	<b>Практическая работа № 8</b> Контрольные нормативы по теме	2	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8</b> <b>ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3</b> <b>ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24</b>
	Техника бега по дистанции		
	<b>Практическая работа № 9</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	<b>Практическая работа № 10</b> Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	<b>Практическая работа № 11</b> Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	<b>Практическая работа № 12</b> Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	<b>Практическая работа № 13</b> Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	<b>Практическая работа № 14</b> Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	<b>Практическая работа № 15</b> Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	<b>Практическая работа № 16</b> Контрольные нормативы по теме	2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8</b> <b>ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3</b>
	Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Практическая работа № 17</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	<b>Практическая работа № 18</b> Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>Практическая работа № 19</b>	2	

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

	упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	<b>Практическая работа № 32</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	<b>Практическая работа № 33</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8</b> ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практическая работа № 34</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	<b>Практическая работа № 35</b> Совершенствование техники ведения, ловля и передача	2	
	<b>Практическая работа № 36</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	<b>Практическая работа № 37</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	<b>Практическая работа № 38</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8</b> ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>Практическая работа № 39</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	<b>Практическая работа № 40</b> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	<b>Практическая работа № 41</b> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	<b>Практическая работа № 42</b>	2	



	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Практическая работа № 43</b> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	<b>Практическая работа № 44</b> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8</b> ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	<b>Практическая работа № 45</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	
	<b>Практическая работа № 46</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	<b>Практическая работа № 47</b> Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	<b>Практическая работа № 48</b> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	<b>Практическая работа № 49</b> 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	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8</b> ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Практическая работа № 50</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	<b>Практическая работа № 51</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	<b>Практическая работа № 52</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	<b>Практическая работа № 53</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	

	<b>Практическая работа № 54</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8</b> ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практическая работа № 55</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	<b>Практическая работа № 56</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	<b>Практическая работа № 57</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	<b>Практическая работа № 58</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	<b>Практическая работа № 59</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8</b> ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практическая работа № 60</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	<b>Практическая работа № 61</b> Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	<b>Практическая работа № 62</b> Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	<b>Практическая работа № 63</b> Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	<b>Практическая работа № 64</b> Учебная игра с применением изученных положений	2	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8</b> ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	<b>Техника коррекции фигуры</b>		
	<b>Практическая работа № 65</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	<b>Практическая работа № 66</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	<b>Практическая работа № 67</b>	2	

	Круговая тренировка на 5 – 6 станций		
	<b>Практическая работа № 68</b> Круговая тренировка на 5 – 6 станций	2	
	<b>Практическая работа № 69</b> Круговая тренировка на 5 – 6 станций	2	
	<b>Практическая работа № 70</b> Круговая тренировка на 5 – 6 станций	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика и фитнес</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 6.1. Гимнастика и фитнес</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.		<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24</b>
	<b>Практическая работа № 71</b> Выполнение общеразвивающих упражнений	2	
	<b>Практическая работа № 72</b> Отработка техники выполнения кувырка вперед и назад	2	
	<b>Практическая работа № 73</b> Отработка техники выполнения стойки на лопатках, стойки на голове и руках;	2	
	<b>Практическая работа № 74</b> Отработка техники выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку	2	
	<b>Практическая работа № 75</b> Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах	2	
	<b>Практическая работа № 76</b> Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики	2	
	<b>Практическая работа № 77</b> Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики	2	
	<b>Практическая работа № 78</b> Выполнение комплекса упражнений слайд-аэробики	2	

	<b>Практическая работа № 79</b> Выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.	2	
	<b>Практическая работа № 80</b> Выполнение комплекса упражнений памп-аэробики	2	
Всего:		<b>162</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>8</b>	
		<b>Всего</b>	<b>170</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенции</i>
------------------------------------	---	----------------------	---

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>й</i>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	<b>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</b>
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Физическая культура у профессиональной подготовки и социокультурного развития личности</b>	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	<b>36</b>	
	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»		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Сообщение о баскетболе «История возникновения игры».	<b>42</b>	
	2. Сообщение о баскетболе «История возникновения игры»		
	3. Доклад «Современные представления об игре в баскетбол».		

	4. Защита доклада «Современные представления об игре в баскетбол»		ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24	
	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				
	<b>Содержание учебного материала</b>	32		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	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				
	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8	
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>			
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций			
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8 ЛР 8, 11, 13,	
	1. Подготовка презентации. «Техники лыжных ходов, классификация»			
	2. Защита презентации. Техники лыжных ходов, классификация			
	3. Подготовка презентации «Техники способов подъёмов в горку, классификация».			
	4. Подготовка презентации «Техники спусков с горки, классификация».			

5. Подготовка презентации «Способы торможения, классификация».	<b>40</b>	<b>17, 18, 24</b>
6. Защита презентации на выбор		
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».		
<b><i>Самостоятельная работа обучающихся по подбору материала</i></b>		
<b><i>Промежуточная аттестация (дифзачет)</i></b>	<b>8</b>	
<b><i>Всего:</i></b>	<b>170</b>	

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале. Оборудование в соответствии с требованиями к занятию..

Технические средства обучения рабочего места преподавателя: компьютерное оборудование, которое должно соответствовать современным требованиям безопасности и надёжности, предусматривать возможность многофункционального использования кабинета, с целью изучения соответствующей дисциплины, мультимедийное оборудование (проектор и проекционный экран или интерактивная доска), локальная сеть с выходом в Internet.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы, с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС. Оснащенность: комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

**Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:**

**При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ MOODL**

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:**

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: 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:**

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. Периодические издания:**

##### **3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>



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

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических и лабораторных занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация в форме ДИФ.ЗАЧЕТА

Результаты обучения (У,З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> <p>ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p>ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>ПК 1.1 Проводить геодезические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов;</p> <p>ПК 1.2 Проводить геологические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов;</p> <p>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.</p> <p>ЛР17 Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и</p>	<p>Демонстрирует умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

<p>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.</p>		
<p><b>Знать:</b>          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          ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности          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;          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.</p>	<p>Демонстрирует знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

### 5.1 Пассивные:

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;
- демонстрация учебных фильмов;
- рассказ;
- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;
- самостоятельные и контрольные работы;
- тесты;
- чтение и опрос.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности).*

## **5.2 Активные и интерактивные:**

- активные и интерактивные лекции;
- работа в группах;
- учебная дискуссия;
- деловые и ролевые игры;
- игровые упражнения;
- творческие задания;
- круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;
- решение проблемных задач;
- анализ конкретных ситуаций;
- метод модульного обучения;
- практический эксперимент;
- обучение с использованием компьютерных обучающих программ.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*

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 перекладине	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 (количество)	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 перекладине	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