

Образовательная организация

**ПРИМЕРНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Нозология

инвалидность без нарушений психофизического развития

Форма обучения – очная

Организация-разработчик: ГБПОУ МО "Физтех-колледж"

Город – Год

Примерная адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки от 5 мая 2022 года № 308, в соответствии с Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (напр. письмом Минобрнауки РФ от 03.18.2014 г. № 06-281), с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДНО Министерства образования и науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-443).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт примерной адаптированной программы учебной дисциплины	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы	4
1.3. Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание примерной дисциплины	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации примерной адаптированной программы учебной дисциплины	27
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	27
3.2. Информационное обеспечение обучения	29
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	31

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Примерная адаптированная программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла адаптированной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина «Основы философии» реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

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

Целью дисциплины является формирование системы знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения 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.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172	
в том числе:		
лекции	2	
лабораторные работы	-	
практические занятия	170	
контрольные работы	-	
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-	
внеаудиторная самостоятельная работа: Изучение теоретических основ физической культуры Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданные темы Практическая самостоятельная работа, основанная на оценке уровня физического развития Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий. Самостоятельная работа над оздоровительной программой Составление комплексов упражнений Подготовка бесед-лекций, презентаций по актуальным темам предмета. Разучивание комплексов упражнений утренней зарядки	4	
Промежуточная аттестация в форме зачета 3-7 семестрах; дифференцированного зачета в 8 семестре		

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 КУРС		
Тема 1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	2	
Раздел 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала: Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	2
	Самостоятельная работа: Методы профилактики профессиональных заболеваний Написание рефератов. Составление презентаций Еженедельные практические занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.		3
Тема 2.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
Раздел 2.1. Бег	Учебно-методическое занятие	14	2
Раздел 2.2. Прыжки в длину с разбега и с места	Выполнение функций помощника судьи на одном из видов легкой атлетики. Требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. Общее ознакомление с техникой и тактикой бега на различные дистанции.		
Раздел 2.3. Метание гранаты.	Практические занятия Совершенствование техники бега по прямой и повороту, низкого старта и финиширования. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега на средние дистанции (500 м), бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и		2

	переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки). Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30, 60 и 100 м). Стартовые ускорения. Финиширование. Подготовка, прием и сдача нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);		
	Учебно-методическое занятие Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги». Техника безопасности при выполнении прыжков.		2
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Определение длины разбега, ритма разбега, отталкивание, полёт и приземление. Совершенствование техники прыжка в длину с места Изучение техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. Подготовка, прием и сдача нормативов в прыжках в длину.		2
	Учебно-методическое занятие Ознакомление с техникой метания гранаты. Техника безопасности при выполнении упражнений. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. Подготовка, прием и сдача нормативов в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)		2
	Самостоятельная работа по теме 1. Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину, метания гранаты. Развитие основных физических качеств — сила, быстрота, выносливость. Принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.		3

	Еженедельные практические занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	4	
Раздел 2.1. Техника и тактика игры в настольный теннис	Учебно-методическое занятие Основные приемы техники и тактики игры. Разновидности игры (одиночные и парные). Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	4	2
	Практические занятия Перемещения: одношажные, приставные шаги, прыжки, выпады, скрестные шаги. Выбор стойки от тактики игры. Поддача мяча слева и справа. Техника игры в нападении справа и слева. Техника защиты: «толчок», «подставка». Особенности парной игры: отход влево, вправо, назад. Подготовка, прием и сдача нормативов по настольному теннису.		2
	Самостоятельная работа по теме 2. Техническое освоение приемов игры. Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях. Упражнения на развитие физических качеств (ловкость, быстрота)		3
Тема 3	ДАРТС	4	
Раздел 3.1. Техника и тактика игры в дартс	Учебно-методическое занятие Правила и судейство игр «501», «Крикет», «Сектор 20», «Раунд». Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований. Физические упражнения для коррекции зрения.	4	2
	Практические занятия Совершенствование техники и тактики игры. Броски дротика по зонам. Броски на кучность. Навыки ведение счета в партии. Стойка с удержанием устойчивого равновесия. Бросок с замахом. Добиваться максимальной кучности. Техника движения кистью и предплечьем. Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира. Подготовка, прием и сдача нормативов на технику и кучность броска.		2
	Самостоятельная работа по теме 3. Техническое освоение приемов игры. Участие в групповых соревнованиях. Упражнения на развитие физических качеств (ловкость, выносливость). Работа над психологической		3

	устойчивостью		
Тема 4	ВОЛЕЙБОЛ	8	
Раздел 4.1. Техника и тактика игры в волейбол	Учебно-методическое занятие Основы методики судейства в спортивных играх. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	8	2
	Практические занятия Техника игры в нападении – разбег, напрыгивание, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4 и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Выполнение подачи на точность попадания в зоны 1, 6 и 5. Техника игры в защите. Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Передача мяча над собой на месте и в движении. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры. Подготовка, прием и сдача нормативов по технике игры в волейбол		2
	Самостоятельная работа по теме 4. Техническое освоение приёмов игры в волейбол. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость). Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях по волейболу		3
Тема 5	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	
Раздел 5.1. Акробатическая подготовка	Учебно-методическое занятие. Правила поведения на занятиях в тренажерном зале. Меры предосторожности и техника безопасности. Причины травм на занятиях и их профилактика. Самостраховка и первая помощь при травмах. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	10	2
Раздел 5.2. Атлетическая подготовка.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	Практические занятия Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления		2

	дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке, «березки», «мостика» Выполнение акробатического комплекса: «ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, наклон вперед в седе, «березка», «мостик», мах назад, махом вперед встать в основную стойку. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). Подготовка, прием и сдача на технику акробатического комплекса.		
	Учебно-методическое занятие. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		2
Упражнения на тренажерах.	Практические занятия Выполнение упражнений на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Подготовка, прием и сдача норм в упражнениях на тренажерах.		2
	Самостоятельная работа по теме 5. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся). Выполнение различных оздоровительных комплексов.		3
Тема 6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	12	
Раздел 6.1	Учебно-методическое занятие.	12	2

Техника передвижения на лыжах	Основные сведения по тактике лыжных гонок. Тактика применения лыжных ходов на дистанции. Значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Выбор и подгонка лыжного инвентаря, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи (на старте и финише, в секретариате).		
	Практические занятия Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование техники одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Изучение и совершенствование техники подъемов «елочкой», «полуелочкой», «зигзагом». Техника преодоления спусков. Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высокой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др. Техника торможения. Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением. Техника поворотов. Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Повторное прохождение коротких отрезков на скорость (юноши — до 200 м, девушки — до 150 м). Повторное прохождение отрезков с соревновательной скоростью (юноши — до 800 м, девушки — до 450 л). Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши — 5—6 км; девушки 3—4 км. Подготовка, прием и сдача нормативов по лыжной подготовке. Выполнение зачётного норматива на дистанции: юноши — 5 км; девушки — 3 км.		2
	Самостоятельная работа по теме 6. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы		3

	мышц, воспитание выносливости. Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях. Участие в лыжных прогулках, походах и массовых лыжных пробегах.		
Тема 7	БАСКЕТБОЛ	10	
Раздел 7.1. Техника и тактика игры в баскетбол	Учебно-методическое занятие. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	10	2
	Практические занятия Техника игры в нападении перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Выполнение броска мяча в корзину из «трёхочковой» зоны.. Выполнение штрафных бросков. Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков, без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра. Подготовка, прием и сдача нормативов по баскетболу		2
	Самостоятельная работа по теме 7. Техническое выполнение элементов игры, ведения игры. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость). Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях по баскетболу.		3

	3 КУРС		
Тема 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
Раздел 1.1. Бег	Учебно-методическое занятие	14	2
Раздел 1.2. Прыжки в длину с разбега и с места	организация и (практика проведения соревнований в коллективе физической культуры (спортклубе). Выполнение обязанностей судьи по одному из видов бега, прыжков, метаний (самостоятельное судейство).		
Раздел 1.3. Метание гранаты.	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). Стартовые ускорения. Финиширование. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на прямой и вираже. Техника бега на средние дистанции (500 м). Бег в различных условиях местности - в гору и под уклон, по жёсткому, мягкому и скользкому грунту. Преодоление препятствий: канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 30 до 200 м). Передача эстафетной палочки на прямой дистанции и вираже. Техника эстафетного бега 4 x 100 м. Подготовка, прием и сдача нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);		2
	Учебно-методическое занятие Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги». Техника безопасности при выполнении прыжков.		2
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства в прыжках в длину с разбега и с места изученными способами. Определение длины разбега, ритма разбега, отталкивание, полёт и приземление. Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. Выполнение зачетного норматива в прыжке в высоту или длину. Подготовка, прием и сдача нормативов в прыжках в длину.		2
	Учебно-методическое занятие		2

	Ознакомление с техникой метания гранаты. Техника безопасности при выполнении упражнений. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства в метании гранаты и в толкании ядра. Выполнение зачетных нормативов в метании гранаты (700 г — юноши, 500 г — девушки). Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. Подготовка, прием и сдача нормативов в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)		2
	Самостоятельная работа по теме 1. Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину, метания гранаты. Развитие основных физических качеств — сила, быстрота, выносливость. Принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике. Еженедельные практические занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.		3
Тема 2	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	6	
Раздел 2.1. Техника и тактика игры в настольный теннис	Учебно-методическое занятие Основные приемы техники и тактики игры. Разновидности игры (одиночные и парные). Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	6	2
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Тактические действия при подаче. Техника и тактика игры в нападении. Повышение точности удара по мячу. Изменение вращения мяча и момента удара. Изменение траектории и скорости удара по мячу. подача мяча: комбинированная, с различным вращением мяча, с низким и высоким подбросом. Техника защиты: срезка мяча, скидка, легкий удар, накат, контратака. Парная игра: техника нападения и защиты. Подготовка, прием и сдача нормативов по настольному теннису.		2
	Самостоятельная работа по теме 2. Техническое освоение приемов игры. Участие в групповых и общетеколеджных соревнованиях.		3

	Упражнения на развитие физических качеств (ловкость, быстрота)		
Тема 3	ДАРТС	4	
Раздел 3.1. Техника и тактика игры в дартс	Учебно-методическое занятие Правила и судейство игр «501», «Крикет», «Сектор 20», «Раунд». Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований. Физические упражнения для коррекции зрения.	4	2
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Совершенствование основных приемов по технике броска. Бросок от плеча, бросок с замахом. Совершенствование техники удерживания равновесия. Работа над устойчивостью. Выбор траектории полета дротика. Тренировка на выносливость. Броски по секторам (на кучность) с 1 по 20, соблюдая очередность Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира. Подготовка, прием и сдача нормативов на технику и кучность броска.		2
	Самостоятельная работа по теме 3. Техническое освоение приемов игры. Участие в групповых соревнованиях. Упражнения на развитие физических качеств (ловкость, выносливость). Работа над психологической устойчивостью.		3
Тема 4	ВОЛЕЙБОЛ	10	
Раздел 4.1. Техника и тактика игры в волейбол	Учебно-методическое занятие Основы методики судейства в спортивных играх. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Верхняя передача мяча в зонах 2, 3, и 4 вдоль сетки и через сетку. Нижний приём и передача из зоны 1, 6 и 5 в зону 3. Техника нападающего удара из зоны 2 и 4. Техника блокирования и страховка игрока. Техника подачи мяча. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. Выполнение подачи на точность	10	2
			2

	попадания в зоны 1, 6 и 5. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Двухсторонние учебные игры. Тактика игры. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры. Подготовка, прием и сдача нормативов по технике игры в волейбол		
	Самостоятельная работа по теме 4. Техническое освоение приёмов игры в волейбол. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость). Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях по волейболу	10	3
Тема 5	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	
Раздел 5.1. Акробатическая подготовка	Учебно-методическое занятие. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Самостраховка и первая помощь при травмах. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	10	2
Раздел 5.2. Атлетическая подготовка. Упражнения на тренажерах.	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Выполнение упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости с использованием упражнений, изученных на I и II курсах. Упражнения с малыми мячами на внимание и координацию движений. Упражнения скоростно-силового характера. Выполнение акробатического комплекса. Упражнения на тренажёрах с противовесом 8 – 12 кг. Выполнение нормативов по общей физической подготовке. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. Совершенствование техники кувырка вперед, назад в группировке, «березки», «мостика». Выполнение акробатического комплекса: «ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, наклон вперед в седе, «березка», «мостик», мах назад, махом вперед встать в основную стойку. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). Подготовка, прием и сдача на технику акробатического комплекса.		2
	Учебно-методическое занятие. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля		2

	за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	Практические занятия Выполнение упражнений на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Подготовка, прием и сдача норм в упражнениях на тренажерах.		2
	Самостоятельная работа по теме 5. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся). Выполнение различных оздоровительных комплексов.		3
Тема 6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	12	
Раздел 6.1	Учебно-методическое занятие.	12	2
Техника передвижения на лыжах	Тактика применения лыжных ходов на дистанции. Распределение сил на дистанции. Тактика сильного начала. Тактика преодоления подъемов. Тактика прохождения спусков. Значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи (на старте и финише, в секретариате). Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами. Изучение и совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов при спуске на лыжах ранее изученными способами. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Подготовка, прием и сдача нормативов по лыжной подготовке. Выполнение зачётного норматива на дистанции: юноши — 5 км; девушки — 3 км.		2
	Самостоятельная работа по теме 6.		3

	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях. Участие в лыжных прогулках, походах и массовых лыжных пробегах.		
Тема 7	БАСКЕТБОЛ	10	
Раздел 7.1. Техника и тактика игры в баскетбол	Учебно-методическое занятие. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	10	2
	Практические занятия Техника владения мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков, без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. Выполнение броска мяча в корзину из «трёхочковой» зоны. Выполнение штрафных бросков. Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра. Подготовка, прием и сдача нормативов по баскетболу		2
	Самостоятельная работа по теме 7. Техническое выполнение элементов игры, ведения игры. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость). Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях по баскетболу.		
	4 КУРС		
Тема 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6	
Раздел 1.1.	Учебно-методическое занятие	6	2

Бег Раздел 1.2. Прыжки в длину с разбега и с места Раздел 1.3. Метание гранаты.	Организация и практика проведения соревнований в коллективе физической культуры (спортклубе). Выполнение обязанностей судьи по одному из видов бега, прыжков, метаний (самостоятельное судейство).		
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). Стартовые ускорения. Финиширование. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на прямой и вираже. Техника бега на средние дистанции (500 м). Бег в различных условиях местности - в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. Преодоление препятствий: канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 30 до 200 м). Передача эстафетной палочки на прямой дистанции и вираже. Техника эстафетного бега 4 x 100 м. Подготовка, прием и сдача нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);		2
	Учебно-методическое занятие Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги». Техника безопасности при выполнении прыжков.		2
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства в прыжках в длину с разбега изученными способами. Определение длины разбега, ритма разбега, отталкивание, полёт и приземление. Совершенствование техники прыжка в длину с места Изучение техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. Выполнение зачетного норматива в прыжке в высоту или длину. Подготовка, прием и сдача нормативов в прыжках в Длину.		2
	Учебно-методическое занятие Ознакомление с техникой метания гранаты. Техника безопасности при выполнении упражнений. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2

	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства в метании гранаты и в толкании ядра. Выполнение зачетных нормативов в метании гранаты (700 г — юноши, 500 г — девушки). Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. Подготовка, прием и сдача нормативов в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)		2
	Самостоятельная работа по теме 1. Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину, метания гранаты. Развитие основных физических качеств — сила, быстрота, выносливость. Принять участие в групповых соревнованиях по легкой атлетике. Еженедельные практические занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.		3
Тема 2	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	2	
Раздел 2.1. Техника и тактика игры в настольный теннис	Учебно-методическое занятие Основные приемы техники и тактики игры. Разновидности игры (одиночные и парные). Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	2	2
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Тактические действия при подаче. Техника и тактика игры в нападении. Повышение точности удара по мячу. Изменение вращения мяча и момента удара. Изменение траектории и скорости удара по мячу. подача мяча: комбинированная, с различным вращением мяча, с низким и высоким подбросом. Техника защиты: срезка мяча, скидка, легкий удар, накат, контратака. Парная игра: техника нападения и защиты. Подготовка, прием и сдача нормативов по настольному теннису.		2
	Самостоятельная работа по теме 2. Техническое освоение приемов игры. Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях. Упражнения на развитие физических качеств (ловкость, быстрота)		3
Тема 3	ДАРТС	2	

Раздел 3.1. Техника и тактика игры в дартс	Учебно-методическое занятие Правила и судейство игр «501», «Крикет», «Сектор 20», «Раунд». Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	2
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Совершенствование основных приемов по технике броска. Бросок от плеча, бросок с замахом. Совершенствование техники удерживания равновесия. Работа над устойчивостью. Выбор траектории полета дротика. Тренировка на выносливость. Броски по секторам (на кучность) с 1 по 20, соблюдая очередность Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира. Подготовка, прием и сдача нормативов на технику и кучность броска.		2
	Самостоятельная работа по теме 3. Техническое освоение приемов игры. Участие в групповых соревнованиях. Упражнения на развитие физических качеств (ловкость, выносливость). Работа над психологической устойчивостью.		3
Тема 4	ВОЛЕЙБОЛ	6	
Раздел 4.1. Техника и тактика игры в волейбол	Учебно-методическое занятие Основы методики судейства в спортивных играх. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	6	2
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Верхняя передача мяча в зонах 2, 3, и 4 вдоль сетки и через сетку. Нижний приём и передача из зоны 1, 6 и 5 в зону 3. Техника нападающего удара из зоны 2 и 4. Техника блокирования и страховка игрока. Техника подачи мяча. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подача. Выполнение подачи на точность попадания в зоны 1, 6 и 5. Индивидуальные, групповые и		2

	командные действия в нападении и защите. Двухсторонние учебные игры. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры. Подготовка, прием и сдача нормативов по технике игры в волейбол		
	Самостоятельная работа по теме 4. Техническое освоение приёмов игры в волейбол. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость). Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях по волейболу		3
Тема 5	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Раздел 5.1. Акробатическая подготовка	Учебно-методическое занятие. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Самостраховка и первая помощь при травмах. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	6	2
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Выполнение упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости с использованием упражнений, изученных на I и II курсах. Упражнения с малыми мячами на внимание и координацию движений. Упражнения скоростно-силового характера. Выполнение акробатического комплекса. Упражнения на тренажёрах с противовесом 8 – 12 кг. Выполнение нормативов по общей физической подготовке. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. Совершенствование техники кувырка вперед, назад в группировке, «березки», «мостика». Выполнение акробатического комплекса: «ласточка», кувырок назад, кувырок вперед, наклон вперед в седе, «березка», «мостик», мах назад, махом вперед встать в основную стойку. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). Подготовка, прием и сдача на технику акробатического комплекса.		2
	Учебно-методическое занятие. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля		2

Раздел 5.2. Атлетическая подготовка. Упражнения на тренажерах.	за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	Практические занятия Выполнение упражнений на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Подготовка, прием и сдача норм в упражнениях на тренажерах.		2
	Самостоятельная работа по теме 5. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся). Выполнение различных оздоровительных комплексов.	4	3
Тема 6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6	
Раздел 6.1 Техника передвижения на лыжах	Учебно-методическое занятие- Тактика применения лыжных ходов на дистанции. Распределение сил на дистанции. Тактика сильного начала. Тактика преодоления подъемов. Тактика прохождения спусков. Значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи (на старте и финише, в секретариате).	6	2
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами. Изучение и совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов при спуске на лыжах ранее изученными способами. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Подготовка, прием и сдача нормативов по лыжной подготовке. Выполнение зачётного норматива на дистанции: юноши — 5 км; девушки — 3 км.		2
	Самостоятельная работа по теме 6. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы		3

	мышц, воспитание выносливости. Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях. Участие в лыжных прогулках, походах и массовых лыжных пробегах.		
Тема 7	БАСКЕТБОЛ	6	
Раздел 7.1.	Учебно-методическое занятие.	4	2
Техника и тактика игры в баскетбол	Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности		
	Практические занятия Совершенствование техники и спортивного мастерства. Техника владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков, без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. Выполнение броска мяча в корзину из «трёхочковой» зоны. Выполнение штрафных бросков. Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра. Подготовка, прием и сдача нормативов по баскетболу		2
	Самостоятельная работа по теме 7. Техническое выполнение элементов игры, ведения игры. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость). Участие в групповых и общеколледжных соревнованиях по баскетболу.		
Дифференцированный зачет		2	
ВСЕГО		344	

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: учебный кабинет физического воспитания, спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, место для проведения стрельбы из пневматического оружия.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал 24х12;
- открытый стадион ФОК «Салют»;
- тренажерный зал с набором тренажеров кол. 12 шт.;
- лыжная база на 200 пар лыж;
- место для стрельбы на 10 метров.

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований образовательной программы к уровню подготовки выпускников.

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»		
1. Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2. Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

3. Технические средства обучения		
3.1	Мультимедийный компьютер	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
3.2	Сканер	
3.3	Принтер	
3.4	Копировальный аппарат	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3.5	Цифровая видеокамера	
3.6	Цифровая фотокамера	
3.7	Мультимедиапроектор	
3.8	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
4 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	
5.2	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.3	Перекладина	
5.4	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
5.5	Стойка для штанги	
5.6	Штанги тренировочные	
5.7	Гантели наборные	
5.8	Маты гимнастические	
5.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
5.10	Скакалка гимнастическая	
5.11	Палка гимнастическая	
5.12	Обруч гимнастический	
5.13	Пылесос	Для влажной уборки зала
5.14	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
5.15	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
5.16	Номера нагрудные	
5.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
5.18	Мячи баскетбольные	

5.19	Сетка для мячей	
5.20	Жилетки игровые с номерами	
5.21	Сетка волейбольная	
5.22	Мячи волейбольные	
5.23	Ворота для мини-футбола	
5.24	Сетка для ворот мини-футбола	
5.25	Мячи футбольные	
5.26	Насос для накачивания мячей	
5.27	Шагомер электронный	
5.28	Динамометр становой	
5.29	Стоппер	
5.30	Тонометр автоматический	
5.31	Весы медицинские с ростоммером	
5.32	Аптечка медицинская	
5.33	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.34	Тренажерный зал	Имеется: 9 стационарных тренажера, беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, амортизаторы.
5.35	Кабинет преподавателей	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.36	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	
5.37	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
5.38	Легкоатлетическая дорожка	
5.39	Сектор для прыжков в длину	
5.40	Лыжная трасса	С небольшими отлогими склонами
5.41	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2016. - 214. - ISBN 978-5-406-05081-1.
2. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. -

Москва: КноРус, 2017. - 256. - ISBN 978-5-406-05437-6.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: компетентностный подход / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова; И.В. Манжелей; Е.А. Симонова. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - ISBN 978-5-4475-5233-6.

Интернет-ресурсы:

1 .Сайт журнала физкультура и спорт. (Электронный ресурс)
<http://www.fismag.ru>

2 .Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru

3 . Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
www.minstm.gov.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине «Физическая культура», обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися, умений и знаний.

Формы промежуточной аттестации проводится в форме зачета за 3,4,5,6,7 семестр и дифференцированного зачета в конце 8 семестра, что соответствует учебному плану.

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

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются контрольно-измерительные средства, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения практических заданий, строевых упражнений и общеразвивающих упражнений, оценка выполнения заданий самостоятельной внеаудиторной работы,
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы	Оценка выполнения индивидуальных тестовых заданий, защита докладов, оценка выполнения заданий зачета и

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности.
5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
6. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в образовательной организации среднего профессионального образования.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
5. Утомление при физической и умственной работе.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Особенности функционирования центральной нервной системы.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Составление программ для различных возрастных групп и лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
3. Особенности занятий с людьми различных возрастных групп.
4. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
5. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
6. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
7. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
8. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Определение физического развития.
6. Методы оценки физической работоспособности.
7. Определение физической работоспособности.
8. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
9. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
7. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.