

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Директор АК УР и ЦО  
Дата подписания: 18.09.2023 15:38:34  
Уникальный идентификатор:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1e2f



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АК  
\_\_\_\_\_ В.А.Зибров

**Физическая культура / Адаптивная физическая  
культура**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за	<b>Авиационно-технологический колледж</b>	
Учебный план	15.02.15-2022-1-ТМП9.plx Технология металлообрабатывающего производства Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технологический	
Квалификация	<b>техник-технолог</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	160	Формы контроля в семестрах: зачеты 3, 6 зачеты с оценкой 8, 9
в том числе:		
аудиторные занятия	160	
самостоятельная работа	0	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		Итого	
Неделя	16		21		16 3/6		19		13 3/6		22		6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	22	22	22	22	22	22	22	22	28	28	32	32	12	12	160	160
Итого ауд.	22	22	22	22	22	22	22	22	28	28	32	32	12	12	160	160
Итого	22	22	22	22	22	22	22	22	28	28	32	32	12	12	160	160

Программу составил(и):

Преп., Копыленко В.И.;Преп., Семйтите Я.А. \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

Зам.директора по ВР АК, Рухлев И.О.;Препод. СОШ № 79, Войлок Т.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Физическая культура / Адаптивная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 15.02.15 ТЕХНОЛОГИЯ МЕТАЛЛООБРАБАТЫВАЮЩЕГО ПРОИЗВОДСТВА (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1561)

составлена на основании учебного плана:

Технология металлообрабатывающего производства

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технологический

утвержденного Учёным советом университета от 19.04.2022 протокол № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦК

**Авиационно-технологический колледж**

Протокол от 31.08.2022 г. № 1

Срок действия программы: 20222027 уч.г.

личная подпись

инициалы, фамилия

<b>1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	
1.1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
1.2	- основа здорового образа жизни;
1.3	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;
1.4	- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
1.5	- условия профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;
1.6	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
1.7	- средства профилактики перенапряжения.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	ОБЖ
2.1.2	Физическая культура
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности
2.1.4	Учебная практика
2.1.5	Учебная практика
2.1.6	Безопасность жизнедеятельности
2.1.7	Производственная практика (по профилю специальности)
2.1.8	Производственная практика (по профилю специальности)
2.1.9	Производственная практика (по профилю специальности)
2.1.10	Физическая культура / Адаптивная физическая культура
2.1.11	Учебная практика
2.1.12	Учебная практика
2.1.13	Учебная практика
2.1.14	Учебная практика
2.1.15	Основы безопасности жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Охрана труда
2.2.3	Учебная практика
2.2.4	Учебная практика
2.2.5	Учебная практика
2.2.6	Учебная практика
2.2.7	Производственная практика (по профилю специальности)
2.2.8	Производственная практика (по профилю специальности)
2.2.9	Производственная практика (по профилю специальности)
2.2.10	Учебная практика
2.2.11	Учебная практика
2.2.12	Производственная практика (по профилю специальности)
2.2.13	Производственная практика (по профилю специальности)

<b>3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<b>ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</b>
<b>ОК 02.: Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</b>
<b>ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</b>
<b>ОК 04.: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</b>

**ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения**

**ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсо-сбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.**

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

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); основы здорового образа жизни;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
3.2.2	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
3.2.3	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.4	- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
3.2.5	- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
3.2.6	- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
3.2.7	-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;
3.2.8	-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

#### 4 . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Практические занятия</b>						

1.1	<p>Тема 1.2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Техника безопасности. /Пр/</p>	3	22	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1		
1.2	<p>Тема 1.3 Гимнастика</p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности. /Пр/</p>	4	22	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1		
1.3	/Пр/	5	22	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>							
2.1	<p>Тема 2.1 Волейбол</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. /Пр/</p>	7	28	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1		

2.2	Тема 2.2 Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. /Пр/	6	22	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1		
<b>Раздел 3. Виды спорта по выбору</b>							
3.1	Тема 3.2 Атлетическая гимнастика, профессионально-прикладная гимнастика. Скоростно-силовая подготовка Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. /Пр/	8	32	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1		
<b>Раздел 4. Промежуточная аттестация</b>							
4.1	Промежуточная аттестация /Пр/	9	12	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.1		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ

юноши		девушки	
2 курс		3 курс	
«3» «4» «5»	«3» «4» «5»		
«3» «4» «5»	«3» «4» «5»		
Бег 1000 м			
4,15 3,50 3,40	4,10 3,45 3,35		
5,05 4,15 4,08	5,00 4,10 4,00		
Бег 3000 м			
15,30	14,0 13,40	15,00	
13,50 13,20			
Бег 6 минут			
1300 1400 1500	1350 1450 1550	1050 1200	
1300	1080 1250 1350		
Прыжки в длину			
390 410 440	400 420 450		
315 345 380	320 350 385		
Прыжки в длину с места	195 210 230	205 220 235	
165 185 205	170 190 210		
Метание гранаты			
500 гр./ 700 г.	25 28 32	27 32 34	
15 17 21	16 18 23		
Челночный бег			

3x10 м	8,0 7,6 7,3	7,9 7,5 7,2	
9,3 8,8 8,5	9,3 8,7 8,4		
Подтягивание			
10 12 16	11 14 16		
7 10 17	7 11 18		
Отжимание от пола			
28 32 35	30 35 40		
10 15 18	12 18 20		
Подъём тул-ща из пол-ия лёжа	23 26 30	25 28 31	
20 27 35	30 35 37		
Подъём ту-ща из по-ия лёжа за 30с.	22 28 31	23 29 32	17 22 25
18 23 26			
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60 75 90	75 80 95	
75 90 105	90 105 120		

**Ж Е Н Щ И Н Ы ГТО**

№ п/п Виды испытаний (тесты) от 18 до 24 лет

Бронзовый знак Серебряный знак Золотой знак

- Бег на 100 м (с) 17,5 17,0 16,5
- Бег на 2 км (мин, с) 11.35 11.15 10.30
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 10 15 20 или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 10 12 14
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) 8 11 16
- Прыжок в длину с разбега (см) 270 290 320 или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 170 180 195
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 34 40 47
- Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 14 17 21
- кросс на 3 км по пересеченной местности\* Без учета времени Без учета времени Без учета времени
- Плавание на 50 м (мин, с) Без учета времени Без учета времени 1.10

**М У Ж Ч И Н Ы ГТО**

№ п/п Виды испытаний (тесты) от 18 до 24 лет

- Бег на 100 м (с) 15,1 14,8 13,5
- Бег на 3 км (мин, с) 14.00 13.30 12.30
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 9 10 13 или рывок гири 16 кг (количество раз) 20 30 40
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) 6 7 13
- Прыжок в длину с разбега (см) 380 390 430 или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 215 230 240
- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 33 35 37
- кросс на 5 км по пересеченной местности\* Без учета времени Без учета времени Без учета времени
- Плавание на 50 м (мин, с) Без учета времени Без учета времени 0.42

**5.2. Темы письменных работ**

- Лечебная физкультура.
- История развития спортивной гимнастики.
- Баскетбол.
- Хоккей.
- Волейбол.
- История спортивного танца.
- Художественная гимнастика.
- Спортивная гимнастика.
- Борьба-Сумо.
- Шахматы и виды спорта.
- Спортивная борьба.
- Прыжок с шестом.
- Развитие физических качеств.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
- История автомобильного спорта.
- История развития настольного тенниса.



17. Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт.
18. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия, при занятиях физическими упражнениями.
19. Летние Олимпийские игры 2008.
20. Основные формы передвижения человека.
21. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
22. История футбола.
23. Виды спорта, развивающие выносливость.
24. Легкая атлетика(вид).
25. Гребля.
26. Правила игры в волейбол.
27. История развития «Высшего пилотажа».
28. Плавание и его виды.
29. Зарядка-утренняя гимнастика.
30. Основы физической и спортивной подготовки.
31. Легкая атлетика.

### 5.3. Перечень видов оценочных средств

контрольные нормативы;  
рефераты.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Ильинич, В. И., В. И. Ильинич и др. ; Под ред. В. И. Ильинича	Физическая культура студента: учебник для вузов	М.: Гардарики, 1999

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Adobe Photoshop CC Multiple Platforms Multi European Languages Team LicSub Level 2
6.3.1.2	Microsoft WinRmtDsktpSrvcsCAL ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc AP UsrCAL

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:
7.2	- спортивный зал;
7.3	- тренажерный зал;
7.4	- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
7.5	- раздевалка мужская;
7.6	- раздевалка женская;
7.7	Оборудование спортивных залов:
7.8	- посадочные места студентов;
7.9	- рабочее место преподавателя;
7.10	- наглядные пособия;
7.11	- шведская лестница;
7.12	- теннисный зал;
7.13	- турники;

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)