

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.01. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

инвариантная
адаптированной основной программы
профессиональной подготовки по профессиям должностей, служащих в
соответствии с профстандартом по профессии

13450 МАЛЯР

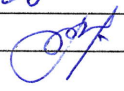
базовой подготовки

г. Лангепас
2023 г.

СГЛАСОВАНО

ПЦК социально-гуманитарных и
естественно-научных дисциплин

Протокол № 7
от « 30 » 08 2023г.

Председатель  Морозова Ю.С.

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 1
от « 31 » 08 2023г.

Организация-разработчик:

бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Лангепасский политехнический колледж»

Разработчик:

Юдич И.А., преподаватель, бюджетное учреждение «Лангепасский политехнический колледж»

Рабочая программа разработана в соответствии с Профессиональным стандартом от 22.07.2020г. №443н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины входит в состав адаптированной основной программы профессиональной подготовки по профессиям должностей, служащих 13450 Маляр в соответствии с Профстандартом по профессии 13450 Маляр.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ФК.01 Специальная физическая культура относится к общепрофессиональному циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<i>ПК 1.1.</i>	Выполнять подготовительные работы при производстве малярных работ.	Технологию подготовки под окрашивание различными составами; выравнивание поверхностей шпатлёвкой с заделыванием дефектов, обезжиривания поверхности, покрытие олифой и грунтовкой; соблюдение правил безопасности труда, пожарной безопасности, электробезопасности.
<i>ПК 1.2.</i>	Окрашивать поверхности различными малярными составами.	Окрашивание поверхности водными составами, окрашивание поверхности неводными составами, нанесение лаков.
<i>ПК 1.3.</i>	Оклеивать поверхности различными материалами.	Оклеивание поверхности различными видами обоев с рисунком и под покраску.
<i>ПК 1.4.</i>	Выполнять ремонт окрашенных и оклеенных поверхностей.	Выполнение ремонта окрашенных поверхностей; выполнение ремонта оклеенных поверхностей.
<i>ОК 1</i>	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
<i>ОК 2</i>	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
<i>ОК 3</i>	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести

	ответственность за результаты своей работы.	ответственность за результаты своей работы.
ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ЛР1	Осознавать себя гражданином и защитником великой страны	Осознание себя гражданином и защитником великой страны
ЛР2	Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрирующую приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	Проявления активной гражданской позиции, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активной и участвующей в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивного взаимодействия и участия в деятельности общественных организаций
ЛР3	Соблюдать нормы правопорядка, следующие идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльности к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрировать неприятие и предупреждение социально опасного поведения окружающих	Соблюдения норм правопорядка, следующих идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльности к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрации неприятия и предупреждения социально опасного поведения окружающих
ЛР4	Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознавать ценность собственного труда. Стремиться к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	Проявления и демонстрации уважения к людям труда, осознания ценности собственного труда. Стремления к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР5	Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине,	Демонстрации приверженности к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине,

	принимать традиционные ценности многонационального народа России	принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛР6	Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовности к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	Проявления уважения к людям старшего поколения и готовности к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР7	Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Осознания приоритетной ценности личности человека; уважения собственной и чужой уникальности в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР8	Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастоваться сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	Проявления и демонстрирующего уважения к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастия к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР9	Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Соблюдения и пропаганды правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждения либо преодоления зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранения психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР10	Заботиться о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	Заботы о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР11	Проявлять уважение к эстетическим ценностям, обладающим основами эстетической культуры	Проявления уважения к эстетическим ценностям, обладающим основами эстетической культуры
ЛР12	Принимать семейные ценности, готовность к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрировать неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	Принятия семейных ценностей, готовности к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующего неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

Учебная нагрузка обучающегося	213	часа
включая:		
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	143	часа
самостоятельной работы	70	часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1 курс (1 семестр)

Вид учебной работы	Количество часов
Объем программы	71
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
– теоретические занятия	51
– практические занятия	
– лабораторные работы	
– консультации	
– контрольная работа	
– дифференцированный зачет	
– экзамен	
– прикладной модуль, в том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего) если предусмотрено¹	20
в том числе:	
– составить режим дня, комплекс гигиенической и производственной гимнастики (ОФП, СФП)	2
– переменный бег 1000 м	2
– скандинавская ходьба на местности 3000м.	2
– прыжки через скакалку	2
– прыжки в длину с места	2
– аутотренинг	2
– тестирование состояния здоровья	2
– подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши) и на низкой - перекладине из виса лежа (девушки)	2
– поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	2
– лыжные прогулки в парковой зоне	2
Промежуточная аттестация	5

1 курс (2 семестр)

Вид учебной работы	Количество часов
Объем программы	92
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
– теоретические занятия	72
– практические занятия	
– лабораторные работы	
– консультации	10
– контрольная работа	
– дифференцированный зачет	
– экзамен	
– прикладной модуль, в том числе:	
Самостоятельная работа обучающегося (всего) если предусмотрено¹	50
в том числе:	

– составить режим дня, комплекс гигиенической и производственной гимнастики (ОФП, СФП)	4
– переменный бег 1000 м	4
– скандинавская ходьба на местности 3000м.	4
– прыжки через скакалку	4
– прыжки в длину с места	4
– аутотренинг	4
– тестирование состояния здоровья	4
– подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши) и на низкой - перекладине из виса лежа (девушки)	4
– поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	4
– лыжные прогулки в парковой зоне	4
– другое	10
Промежуточная аттестация	5

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
1 семестр			
Введение, техника безопасности		1	ПК 1.1 - ПК 1.4
Раздел 1	Основы знаний здорового образа жизни.	4	ОК1 – ОК6
	1. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	ЛР1 – ЛР12
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	
	Самостоятельная работа - аутотренинг –составить режим дня, комплекс гигиенической и производственной гимнастики (ОФП, СФП)	2 2	
Раздел 2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	15	ПК 1.1 - ПК 1.4
	1. Высокий и низкий старт. Бег 30 м.	1	ОК1 – ОК6
	2. Лапта.	1	ЛР1 – ЛР12
	3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	4. Лапта	1	
	5. Стартовый разгон, финиширование	1	
	6. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	
	7. Бег 100 м.	1	
	8. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1	
	9. Эстафетный бег 4×100.	1	
	10. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1	

	11. Эстафетный бег 4×400 м.	1	
	12. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1	
	13. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	
	14. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1	
	15. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	
	Самостоятельная работа		
Раздел 3	- тестирование состояния здоровья	2	ПК 1.1 - ПК 1.4 ОК1 – ОК6 ЛР1 – ЛР12
	- переменный бег 1000 м	2	
	Футбол	15	
	1. Техника безопасности игры в футбол. Правила игры.	1	
	2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1	
	3. Удары головой на месте и в прыжке.	1	
	4. Остановка мяча ногой, грудью.	1	
	5. Отбор мяча.	1	
	6. Обманные движения.	1	
	7. Техника игры вратаря.	1	
	8. Игра по упрощенным правилам.	1	
	9. Тактика защиты.	1	
	10. Игра по упрощенным правилам.	1	
	11. Тактика нападения.	1	
	12. Игра по упрощенным правилам.	1	
	13. Комбинации при стандартных положениях.	1	
	14. Игра по упрощенным правилам.	1	
	15. В двойках комбинация стенка.	1	
	Самостоятельная работа		
	- скандинавская ходьба на местности 3000м.	2	
	- подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши) и на низкой - перекладине из виса лежа (девушки)	2	
Раздел 4	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	11	ПК 1.1 - ПК 1.4 ОК1 – ОК6 ЛР1 – ЛР12
	1. Техника безопасности занятий. Армрестлинг.	1	
	2 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	

	3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1	
	4. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	
	5. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	
	6. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	
	7. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
	8. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	
	9. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	
	10. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	
	11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	
	Самостоятельная работа		
	- прыжки через скакалку	2	
Раздел 5	- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	2	ПК 1.1 - ПК 1.4 ОК1 – ОК6 ЛР1 – ЛР12
	Лыжная подготовка	6	
	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
	2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	
	3. Преодоление подъемов и препятствий.	1	
	4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
	7. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	
	8. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	

	Самостоятельная работа - прыжки в длину с места - лыжные прогулки в парковой зоне	4 4	
Промежуточная аттестация		5	
2 семестр			
Раздел 6	Атлетическая гимнастика	15	ПК 1.1 - ПК 1.4 ОК1 – ОК6 ЛР1 – ЛР12
	1. Армрестлинг. Канат (перетягивание, прыжки, лазание).	1	
	2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп	1	
	3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
	4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	
	5. Развитие силы.	1	
	6. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	
	7. Развитие выносливости.	1	
	8. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1	
	9. Развитие координации.	1	
	10. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1	
	11. Развитие гибкости.	1	
	12. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).	1	
	13. Развитие равновесия.	1	
	14. 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).	1	

	15. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
	Самостоятельная работа		
	- аутотренинг	4	
	-составить режим дня, комплекс гигиенической и производственной гимнастики (ОФП, СФП)	4	
Раздел 7	Профессионально-прикладная физическая культура	6	ПК 1.1 - ПК 1.4 ОК1 – ОК6 ЛР1 – ЛР12
	1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	
	2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	
	4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	5. Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов	1	
	6. Особенности профессионально – прикладной физической подготовки студентов электротехнического профиля		
	Самостоятельная работа		
	- тестирование состояния здоровья	4	
	- переменный бег 1000 м	4	
Раздел 8	Лыжная подготовка	12	ПК 1.1 - ПК 1.4 ОК1 – ОК6 ЛР1 – ЛР12
	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	
	2. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
	3. Преодоление подъемов и препятствий.	1	
	4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
	5. Правила соревнований.	1	
	6. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.	1	
	7. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	
	8. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	
	9. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	
	10.Техника спусков и подъёмов	1	
	11.Повороты на месте	1	
	12.Повороты в движении	1	

	Самостоятельная работа - скандинавская ходьба на местности 3000м. - подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши) и на низкой - перекладине из виса лежа (девушки)	4 4	
Раздел 9	Баскетбол	14	ПК 1.1 - ПК 1.4 ОК1 – ОК6 ЛР1 – ЛР12
	1. Техника безопасности игры в баскетбол. Правила игры.	1	
	2. Ловля и передача мяча.	1	
	3. Ведение.	1	
	4. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1	
	5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	1	
	6. Прием техники защиты – перехват.	1	
	7. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	1	
	8. Тактика нападения. Тактика защиты.	1	
	9. Индивидуальные действия	1	
	10. Штрафной бросок.	1	
	11. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
	12. Спортограмма и профессиограмма.	1	
	13. Стрит-бол	1	
	14. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	
	Самостоятельная работа - прыжки через скакалку - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	4 4	
Раздел 10	Волейбол	17	ПК 1.1 - ПК 1.4 ОК1 – ОК6 ЛР1 – ЛР12
	1. Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры.	1	
	2. Исходное положение (стойки), перемещения.	1	
	3. Передача вперед. Передача назад	1	
	4. Передача в прыжке.	1	
	5. Нижняя прямая подача	1	
	6. Нижняя боковая подача	1	
	7. Верхняя прямая подача	1	

	8. Верхняя боковая подача	1	
	9. Прямой нападающий удар.	1	
	10. Боковой нападающий удар	1	
	11. Прием мяча снизу двумя руками.	1	
	12. Прием мяча снизу одной рукой.	1	
	13. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	1	
	14. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	
	15. Блокирование.	1	
	16. Тактика нападения, тактика защиты.	1	
	17. Передача в зону 3 после подачи.	1	
Раздел 11	Самостоятельная работа		ПК 1.1 - ПК 1.4 ОК1 – ОК6 ЛР1 – ЛР12
	- прыжки в длину с места	4	
	- лыжные прогулки в парковой зоне	4	
	Настольный теннис	8	
	1. Техника безопасности игры в настольный теннис.	1	
	2. Правила игры. Учебная игра.	1	
	3. Стойки игрока.	1	
	4.. Способы держания ракетки, передвижения	1	
	5. Технические приёмы: подача, подрезка.	1	
	6. Тактика одиночной и парной игры, стили игры.	1	
Промежуточная аттестация	7. Тактические комбинации	1	
	8. Тактика, стили игры.	1	
	Самостоятельная работа	10	
		5	
Всего:		213	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные большие и маленькие);
- сетки (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные);
- скакалки;
- маты;
- гири;
- гантели;
- гранаты;
- эспандеры;
- перекладина высокая;
- лыжи, ботинки, крепления, палки;
- секундомер;
- свисток;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- волейбольные стойки;
- теннисные столы;
- скамейки;
- дартс;
- шахматы;
- шашки;
- бадминтон;
- насос.

УМК дисциплины:

- Комплексы упражнений для девушек
- Комплексы упражнений профилактической направленности
- Комплексы упражнений для занятий спец. мед. группы
- Карточки-задания для самостоятельной работы студентов
- Эстафеты, подвижные игры для разминки
- Тестирование и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
Основные источники	
1.	А.А. Бишаева Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред.проф.образования: 5-е изд., стер. – М., Академия, 2020
Дополнительные источники	
1.	Н.В. Решетников и др. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред.проф.образования: 18-е изд., стер. – М., Академия, 2017

2.	А.Б. Муллер и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО: М., Юрайт, 2019
3	Ж.К. Холодов Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2018
4	В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / 2-е издание/ М.: ИНФА-М, 2016
Интернет-ресурсы	
1.	www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2.	www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3.	www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4.	www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
5.	http://lib.sportedu.ru/
6.	http://www.abcsport.ru/sport-catalog

3.3. Используемые образовательные технологии

В учебном процессе по дисциплине ФК.01 Специальная физическая культура используются активные методы обучения в сочетании с традиционными видами учебной работы: информационно – коммуникационная технология, технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, кейс – технология, групповые технологии, традиционные технологии (классно-урочная система) с целью достижения запланированных результатов обучения и формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций по специальности 13450 Маляр, обеспечивающих реализацию требований ФГОС СПО и работодателей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – общую классификацию материалов, их основные свойства и области применения; – основные сведения о назначении и производстве строительных материалов; – виды растворов и область их применения в строительстве; – основные компоненты окрасочных составов; – виды вспомогательных материалов; – требования, предъявляемые к выполнению подготовительных работ при производстве штукатурных и малярных работ; – требования, предъявляемые к выполнению подготовительных работ при производстве монтажа конструкций.	91 – 100% правильных ответов – оценка 5 (отлично) 71 – 90% правильных ответов – оценка 4 (хорошо) 61 – 70% правильных ответов – оценка 3 (удовлетворительно) Менее 60% правильных ответов – оценка 2 (неудовлетворительно) Оценка выполнения практических работ осуществляется на основе КИМ	В процессе обучения (текущий контроль) выполняется оцениванием знаний методом тестирования или устного опроса. По окончании обучения итоговая аттестация в форме зачета, на котором определяется оценка освоенных обучающимися знаний как результатов освоения дисциплины. Практический контроль осуществляется в форме оценивания выполнения практического задания и самостоятельной работы
Умения: – определять материалы и их основные свойства; – классифицировать минеральные вяжущие вещества; – определять различные виды вяжущих материалов по внешним признакам; – подбирать и приготавливать составы сухих растворных смесей; – определять плотность и вязкость связующего материала – определять сроки схватывания минеральных материалов; – производить расчет компонентов для приготовления растворов заданной марки; – расшифровывать марки сухих смесей; – использовать правила смешивания различных составов.		

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91 ÷ 100	5	отлично
66 ÷ 90	4	хорошо
51 ÷ 65	3	удовлетворительно
менее 50	2	не удовлетворительно

Рецензенты:

Ф.И.О., должность

Ф.И.О., должность

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)

(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)

по специальности

(профессии) _____

(наименование специальности (профессии))

на _____ учебный год

В рабочую программу учебной дисциплины (модуля) внесены следующие
изменения:

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ПЦК

(наименование ПЦК)

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /