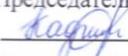


Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«Сабинский аграрный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПОГРАММИРОВАНИЕ
Квалификация:
Специалист по информационным системам

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
цикловой комиссией Безопасность
жизнедеятельности и Физическая культура

Председатель цикловой комиссии

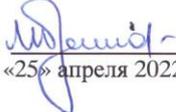

Протокол № 12

от «25» апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ТО

ГАПОУ «Сабинский аграрный уколледж»

 Ибрагимов Р.М.
«25» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 «Физическая культура»
для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника Специалист по информационным системам

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование Квалификация выпускника Специалист по информационным системам, Министерства образования и науки РФ, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016. № 1547.

Разработчик:

Фасхиев И.М. преподаватель ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж»

Содержание

1. Общая характеристика программы учебной дисциплины.....

2. Структура и содержание учебной дисциплины.....
3. Условия реализации учебной дисциплины.....
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является составной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 Информационные

системы и программирование Квалификация выпускника Специалист по информационным системам.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ««Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»», относится к циклу общих (по выбору из обязательных предметов), изучается на базовом (профильном) уровне.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и</p>	<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен: уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен: знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.		
---	--	--

Программой не предусмотрены вводные лекционные занятия в семестре обучения, все предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий. По результатам изучения учебной дисциплины «Физическая культура» проводится обязательная аттестация в виде дифференцированного зачёта в каждом семестре обучения. В оценке при итоговом контроле учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы за семестр обучения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся - 174 часа;
- самостоятельной работы обучающихся -

Итого:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 174 часа.

Курс	Учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Максимальная учебная нагрузка
2 курс	78	--	78
3 курс	62	--	62
4 курс	34	--	34
ИТОГО:	174	---	174

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
---------------------------	--------------------

Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия (или работы)	174
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа студента (всего)	---
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		--	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	<p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>2. Самоконтроль студентов при занятиях физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		<p>2</p> <p>Теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.</p>

Раздел 2. Лёгкая атлетика.	60	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<p>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</p>	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятия легкой атлетикой. Техника специальных беговых упражнений СБУ). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Овладение техникой низкого и высокого старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных беговых упражнений (СБУ). Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. Овладение техникой эстафетного бега. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. На каждом занятии планируется: -сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой; -решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий; -решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей; -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	

<p>Раздел 3. Гимнастика.</p>		20	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<p>Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах брусках, кольцах, бревне, перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла. Вольные упражнения (акробатика).</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 на гимнастических снарядах. Комбинации на брусках, на кольцах, на перекладине, на бревне. Опорные прыжки. Вольные упражнения. Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах, контрольный норматив. Совершенствование техники выполнения вольных упражнений, контрольный норматив. На каждом занятии планируется: -сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой; -решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий; -решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей; -воспитание быстроты в процессе занятий гимнастикой; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий гимнастикой; -воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой; -воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой.</p>		

Раздел 4. Баскетбол.		16	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.</p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</p> <p>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p>	<p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Техника владения баскетбольным мячом.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», штрафной бросок, ведение мяча (обводка трапеции), передачи мяча.</p> <p>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. 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.</p>		

<p>Раздел 4. Волейбол.</p>	<p>20</p>	<p>ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8</p>
<p>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</p>	<p>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой, в парах, от стены снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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.</p>	

<p>Раздел 5. Настольный теннис. Футбол.</p>	<p>12</p>	<p>ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8</p>
<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>На каждом занятии по спортивным играм планируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой; -решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры; -решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей; -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>1. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>2. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>		

	3. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
Раздел. 6. Лыжная подготовка.		46	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>На каждом занятии планируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой; -решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники по лыжной подготовке; <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств лыжной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий по лыжной подготовке; -воспитание координации движений в процессе занятий по лыжной подготовке; -воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий по лыжной подготовке; -воспитание гибкости в процессе занятий по лыжной подготовке. 		

	Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по лыжной подготовке.		
Дифференцированный зачёт			
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагает профессиональная образовательная организация, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.-320 с.
2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.-176 с.

Дополнительные источники:

Об образовании в Российской Федерации: ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>Перечень компетенций: ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов для проверки качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях. Оценку «отлично» студент получает, если: - обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта; Оценку «хорошо» студент получает, если: - не уложился в определенное время и количество в выполняемом нормативе; - при выполнении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; Оценку «удовлетворительно» студент получает, если: - неполно, но правильно выполнил норматив; - при выполнении была допущена 1 существенная ошибка; Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если: - вообще не выполнялся норматив.</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>		<p>Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в</p>

		<p>ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества</p>
--	--	--

		<p>средствами спортивных игр.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
--	--	---

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

1. Условием успешного овладения студентами программы по физическому воспитанию являются выполнения следующих требований:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные программы, а так же домашние задания в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха, питания;
- регулярно заниматься утренней гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя рекомендации преподавателя;
- активно участвовать в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых в учебном заведении;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;
- иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

2. Для наблюдения и контроля над динамикой и физической подготовленностью студентов на всех курсах обучения в начале и конце учебного года проводятся экспресс тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических качеств.

3. Оценка успеваемости по предмету: «Физическая культура» выводится по данным текущего учета и специальной проверки знаний, умений и навыков. При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой.

4. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются только в условиях соревнований.

5. Студенты в случае невыполнения по объективным причинам отдельных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий. Преподаватели физической культуры совместно с врачами определяют этим студентам другие оптимальные сроки и создают условия для

подготовки и выполнения им всех установленных программой нормативов и требований. Итоговая оценка вносится в зачётную книжку студента в виде дифференцирования балла.

6. Оценка успеваемости студентов, **отнесённых к подготовительной медицинской группе**, выводится на общих основаниях, за исключением выполнения тех упражнений, которые им противопоказаны, и определяются оценками «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» так же, как у студентов основной медицинской группы.

7. Студенты, **отнесённые к специальной медицинской группе «А»**, выполняют контрольные требования, разработанные в соответствии с программой, с учётом показаний функциональных возможностей учащихся. За выполнение этих требований учащемуся выставляется «зачёт» в конце каждого семестра.

8. Студенты, **отнесённые к специальной медицинской группе «Б»** занимаются в кабинете ЛФК местной поликлиники, а так же индивидуально по согласованию с лечащим врачом и своим преподавателем по физической культуре. За выполнение требований так же студенту выставляется «зачёт».

9. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений,
- раздельно в тренажерном зале колледжа по индивидуальной образовательной траектории.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преименности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личносно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

10. Студенты заочного отделения выполняют контрольные работы по теоретическому и практическому разделу.

11. Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

- на входе: начало учебного года, семестра;
- на выходе: в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 13 () листов

Директор


З.М. Бикмухаметов

