

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД .06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

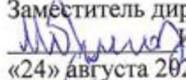
**ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

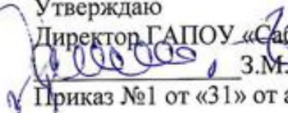
**КВАЛИФИКАЦИЯ: СПЕЦИАЛИСТ ПО ИНФОРМАЦИОННЫМ СИСТЕМАМ**

2022 г

Разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников и квалификационной характеристики ,одобренной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России,2015 г., для реализации среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО с учетом требований ФГОС по специальности 09.02.07. Информационные системы и программирование.

Согласована  
Заместитель директора по ТО  
 Ибрагимов Р.М.  
«24» августа 2022 г.

Рассмотрен на заседании ПЦК  
Протокол №1  
от 24 августа 2022 г.

Утверждаю  
  
Директор ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж»  
З.М. Бикмухаметов  
Приказ №1 от «31» от августа 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование Министерства образования и науки РФ №1547 от 9 декабря 2016 г. ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 г. №413.

**Составитель:** преподаватель ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж» Фасхиев И.М.

## **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**

## **ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» реализует ФГОС среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена, с учетом получаемой специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование (Квалификация выпускника Специалист по информационным системам). Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» и примерной основной образовательной программы среднего общего образования 2015 года (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной 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 планируемые результаты освоения дисциплины**

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура», с целью овладения указанным видом профессиональной деятельности, обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

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 - 117 часов;
- самостоятельной работы обучающихся -

Итого:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов.

#### **1.5. Перечень тем индивидуальных проектов**

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом. Физическая культура как альтернатива вредным привычкам.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.
5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Проблема сколиоза среди молодежи.
7. Физическая культура для здоровья человека.
8. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Основные системы оздоровительной физической культуры.
10. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
11. Роль и место физической культуры в системе среднего профессионального образования.
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
14. Физическое состояние женского организма.
15. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
16. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
17. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
18. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.
19. Здоровье и двигательная активность студента.
20. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
21. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии.
22. Закаливание, как средство укрепления здоровья.
23. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
24. Физическая культура и спорт в современном обществе.

25. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                      | Объем часов                |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <i>117</i>                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <i>117</i>                 |
| в том числе:                                            |                            |
| теоретические занятия (лекция)                          | 4                          |
| практические занятия (или работы)                       | 113                        |
| контрольные работы                                      |                            |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>    |                            |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>          |                            |
| в том числе:                                            |                            |
| самостоятельная работа над индивидуальным проектом      |                            |
| <b>Промежуточная аттестация в форме</b>                 | Дифференцированного зачета |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)                                                                                                                                                                        | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Теоретическая подготовка.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                  |
| Тема 1.1.                   | <b>Содержание:</b> Лекция «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организационно-методическое занятие (инструктаж по технике безопасности, ознакомление с местом проведения занятий и т.д.)». | <b>2</b>    | <b>3</b>         |
| Тема 1.2.                   | <b>Содержание:</b> Лекция «Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств».                                                       | <b>2</b>    | <b>3</b>         |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Легкая атлетика.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>27</b> | <b>2</b> |
| Тема 2.1.        | <p><b>Практические занятия:</b> Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 метров, эстафетный бег, 4`100 метров, 4`400 метров; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 метров ( девушки) и 3000 метров (юноши). Умение технически грамотно выполнять ( на технику): прыжки в длину с места, с разбега способном «согнув ноги»; прыжки в высоту способом: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы» перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; выполнение контрольных нормативов.</p>                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
| <b>Раздел 3.</b> | <b>Лыжная подготовка.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>26</b> | <b>2</b> |
| Тема 3.1.        | <p><b>Практические занятия:</b> Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Одновременные, бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 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. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> |           |          |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Раздел 4.</b> | <b>Гимнастика.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>16</b> | <b>2</b> |
| Тема 4.1.        | <p><b>Практические занятия:</b> Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. 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.</p> |           |          |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| <b>Раздел 5.</b>                                                                             | <b>Спортивные игры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>44</b>  | <b>2</b> |
| Тема 5.1.                                                                                    | <b>Практические занятия:</b><br><b>Баскетбол.</b><br>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.                                               | 20         |          |
| Тема 5.2.                                                                                    | <b>Волейбол.</b><br>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. | 16         |          |
| Тема 5.3.                                                                                    | <b>Настольный теннис.</b><br>Стойка игрока. Способы держания ракетки: Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, токс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.                                                                                                          | 8          |          |
| Самостоятельная работа студентов над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |          |
| <b>Всего:</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>117</b> |          |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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, брус, 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, брус уличный, 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**

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 программой, 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 упражнения 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 преимущество с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично 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.

| Результаты обучения<br>(умения, знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul> | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>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).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> |

### Характеристика основных видов учебной деятельности

| Содержание обучения                                                                                  | Характеристика основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий)                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Введение.</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> | <p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| СПО.                                                                                                                               | Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                               | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br>Знание форм и содержания физических упражнений.<br>Умение организовывать физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.                                                                                                                                                                                                                              |
| 2. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки.                                                                 | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.<br>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.<br>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; основание применения аутотренинга для повышения работоспособности.                                                              |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                                                                | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.<br>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.<br>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.<br>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. |
| Учебно-методические занятия                                                                                                        | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.<br>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>Овладение приемами массажа и самомассажа,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | <p>психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> |
| <p>1. Легкая атлетика.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 метров, эстафетный бег, 4`100 метров, 4`400 метров; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 метров ( девушки) и 3000 метров (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять ( на технику): прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы» перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</p>                                                                             |
| <p>2. Лыжная подготовка.</p>                            | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъёмов и препятствий; выполнение перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3км. (девушки) и 5км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнования, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>                                                                                                                        |
| <p>3. Гимнастика.</p>                                   | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний ( упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4. Спортивные игры.                               | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственно-временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> |
| 5. Плавание.                                      | <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение контроля при занятиях плаванием.</p>                                                                                                                                           |
| Виды спорта по выбору.                            | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30- движений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1. Ритмическая гимнастика                         | <p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля.</p>                                                                                                                                                                                   |
| 3. Дыхательная гимнастика            | <p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> |
| 4. Спортивная аэробика               | <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>                   |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>                          |

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

Р/Е  
Э.О.Е.  
Р/Е  
Листов

Директор ГАПОУ Сабинский аграрный колледж

Бикмухаметов З.М./

