

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НЕФТЕЮГАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»
(НИК (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор НИК (филиала)
ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Нестерова Л.В.

01.09.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04.Физическая культура

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Нефтеюганск
2020

РАССМОТРЕНО:

Предметной цикловой
комиссией МиЕНД

Протокол № 10 от 10.06. 2020г.

Председатель ПЦК

 В.В. Шумский

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по УВР

 / О.В. Гарбар

Заместитель директора
по УПР

 / О.В. Селютина

Заведующий учебно-
методическим кабинетом

 / Н.И. Савватеева

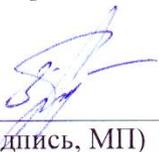
Зав. библиотекой

 / С.А. Панчева

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 69 от 05.02.2018г.).
- Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 20.04.2015 года №06-830 вн.

Разработчик:



(подпись, МП)

З.З.Рахматуллаева

(инициалы, фамилия)

преподаватель

(занимаемая должность)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Распределение часов по курсам	7
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	8
2.4 Контрольные нормативы по физической культуре для обучающихся 2-3 курсов (основная группа)	11
3. Модуль РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ	12
3.1 Условия реализации модуля рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидов	12
3.2 Распределение часов по курсам	15
3.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для лиц с ОВЗ	16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.1 Требования к материально-техническому обеспечению	19
4.2 Информационное обеспечение обучения	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

В данную рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» включен модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, учитывающий возможность реализации учебного материала и создание специальных условий для инвалидов и лиц, с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), обучающихся по основной образовательной программе.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В филиале 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 для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

максимальная нагрузка обучающегося – 178 часов;

из них:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов, включая:

– теоретических занятий – 4 часа;

– практических занятий – 156 часов.

самостоятельная работа обучающегося – 18 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	178
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
Теоретические занятия	4
Практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Распределение часов по курсам

Наименование тем	Кол-во час	II курс		III курс	
		3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Раздел 1. Легкая атлетика	32				
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	30	8	12	10	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2			
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	30				
Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.	30	10	16		4
Раздел 3. Спортивные игры	34				
Тема 3.1. Волейбол	18	10		8	
Тема 3.2. Баскетбол	16		10		6
Раздел 4. Спортивная аэробика	34				
Тема 4.1. Спортивная аэробика	32	8	12	8	4
Тема 4.2. Элементы аэробики, базовые шаги. Оздоровительная направленность.	2	2			
Раздел 5. Силовая подготовка	30				
Тема 5.1. Силовая подготовка.	30	8	13	4	5
Всего часов	160	48	63	30	19
Самостоятельная работа	18	6	6	4	2
Общее количество часов	178	54	69	34	21

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		32	
Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на короткие дистанции.	30	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.	2	
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		30	
Тема 2.1 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. 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). Выполнение упражнений с гантелями, с набивными мячами. Упражнения с обручем (девушки). Упражнения для коррекции зрения. Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости.	30	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений с гантелями.	2	
Раздел 3. Спортивные игры		34	

<p>Тема 3.1 Волейбол.</p>	<p>Правила безопасности во время занятий волейболом. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча. Страховка у сетки. Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков. Правила соревнований.</p>	<p>18</p>	<p>OK 02 OK 03 OK 04 OK 08</p>
<p>Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.</p>		<p>2</p>	
<p>Тема 3.2 Баскетбол.</p>	<p>Техника безопасности и основные правила игры в баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение техникой и закрепление техники ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места».</p>	<p>16</p>	<p>OK 02 OK 03 OK 04 OK 08</p>
<p>Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений для развития координации.</p>		<p>2</p>	
<p>Раздел 4. Спортивная аэробика</p>		<p>34</p>	
<p>Тема 4.1 Спортивная аэробика.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Обучение комплексам упражнений.</p>	<p>32</p>	<p>OK 02 OK 03 OK 04 OK 08</p>
<p>Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений для развития мышц пресса и спины.</p>		<p>4</p>	

Тема 4.1 Элементы аэробики, базовые шаги. Оздоровительная направленность.	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Оздоровительная направленность аэробики.	2	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
Раздел 5. Силовая подготовка		30	
Тема 5.1 Силовая подготовка	Выполнение специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук, груди. Выполнение специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса. Выполнение специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, ног. Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	30	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений для развития основных мышечных групп.	4	
Всего:		178	

**2.4. Контрольные нормативы по физической культуре
для обучающихся 2-3 курсов (основная группа)**

Вид	курс	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ			
		5	4	3	5	4	3	
1. Бег 100 м	2	13,8	14,2	14,6	16,4	16,8	17,2	
	3	13,6	13,8	14,4	16,2	16,6	17,4	
2. Бег 500 м	2	-	-	-	2,00	2,10	2,20	
	3	-	-	-	1,55	2,05	2,15	
3. Бег 1000 м	2	3,35	3,40	3,50	-	-	-	
	3	3,30	3,40	3,50	-	-	-	
4. Бег 2000 м	2	-	-	-	11,50	12,00	12,30	
	3	-	-	-	11,40	12	12,20	
5. Бег 3000 м	2	13,00	13,30	14,00	-	-	-	
	3	12,40	13,00	13,40	-	-	-	
Метание гранаты	500г	2	38	34	32	22	20	16
	700г	3	41	38	34	23	20	18
Прыжки в длину с разбега	2	440	420	400	345	325	305	
	3	450	420	390	350	340	310	
Подтягивание на перекладине: на низкой (Д), (раз)	2	13	11	8	16	12	8	
	3	14	12	8	18	14	10	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	2	55	50	45	45	40	35	
	3	55	50	45	45	40	35	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на скамейке (раз)	2	50	45	35	18	14	12	
	3	50	45	40	20	16	12	
Плавание 50 (м)	2	45	50	60	60	70	6/у	
	3	40	45	55	55	60	6/у	
Бег на лыжах (мин) 5 км(ю), 3 км (д)	2	25	26	28	18	19	20	
	3	24	26	28	18	19	22	
Марш-бросок 5 км (ю) 3 км (д)	2	28	30	32	18	19	20	
	3	24	25	27	16	17	20	
Гибкость. Наклон вперед из положения сидя, ноги прямые	2	12	10	8	18	16	8	
	3	12	10	8	18	16	12	
Прыжки в длину с места	2	230	210	190	180	170	160	
	3	240	230	210	185	175	160	
Челночный бег 3 x 10	2	7,2	7,6	7,8	8,2	8,6	9,2	
	3	7,00	7,2	7,6	8,2	8,6	9,0	
Приседание за 1 мин	2	70	65	60	60	55	50	
	3	70	65	60	60	55	45	
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	2	13	11	8	-	-	-	
	3	14	12	8	-	-	-	
Прыжки в высоту с разбега (см)	2	130	125	115	100	90	85	
	3	135	130	120	105	90	85	
Метание набивного мяча из положения сидя (м)	2	9,50	9	8	9,50	9	8	
	3	10	9,50	8,00	10	9,50	8	

3. МОДУЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ

3.1 Условия реализации Модуля рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

При реализации Модуля рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ 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 обучающихся, не имеющих таких ограничений,
- отдельно в спортивном зале филиала по индивидуальной образовательной траектории.

При реализации Модуля программы «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ нормативный срок освоения программы не увеличивается.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ содержание образовательной программы 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.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами обучающихся 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 ориентирован на развитие интереса обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

В образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья включено изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному

направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

На практических занятиях вырабатываются индивидуальные рекомендации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с их заболеванием) в рамках индивидуальной оздоровительной программы:

- рекомендации по укреплению индивидуального здоровья обучающегося, улучшению их физического развития, закаливанию организма;
- разработка индивидуальных рекомендаций по двигательной активности в зависимости от показаний здоровья (утренняя гимнастика, двигательная активность в течение дня, закаливающие процедуры);
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и психофизических свойств личности обучающегося, необходимых для повышения качества его здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания;
- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекция;
- повышение стрессоустойчивости;
- повышение уровня работоспособности, функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма;
- рациональное питание, дыхание, режим труда и отдыха, сон;
- средства, методы и методики направленного формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;
- профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний;
- признаки работоспособности, усталости, утомления, восстановительные средства после стрессового напряжения, умственной деятельности;
- повышение коммуникативных свойств личности студента.

Практический раздел Модуля учебной дисциплины «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья содержит:

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих

предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Спортивные и подвижные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные подвижные игры. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний:

– нарушений опорно-двигательного аппарата.

Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

Реализация Модуля рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю данной программы и прошедшими обучение по программе «Инклюзивное образование в ВУЗе».

3.2 Распределение часов по курсам

Наименование тем	Кол-во час	II курс		III курс	
		3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	4		2	2	
Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность.	66				
Тема 2.1 Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	30	8	12	6	4
Тема 2.2 Оздоровительная и корригирующая гимнастика (адаптивные формы и виды)	36	12	12	6	6
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	90				
Тема 3.1 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка (адаптивные формы и виды)	12	4	6	2	
Тема 3.2 Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега (адаптивные формы и виды)	12	4	4	2	2
Тема 3.3 Техника эстафетного бега (адаптивные формы и виды)	10	4	4	2	
Тема 3.4 Волейбол (элементы)	28	10	11		7
Тема 3.5 Баскетбол (элементы)	28	6	12	10	
Всего часов	160	48	63	30	19
Самостоятельная работа	18	6	6	4	2
Общее количество часов	178	54	69	34	21

3.3 Тематический план и содержание Модуля учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни		4	
Тема 1.1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2 2	2
Тема 1.2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2	2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		66	
Тема 2.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости. Обучение технике бега. Обучение технике выполнения специально-беговых упражнений. Развитие синхронности и координации движений в парах. Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Смешанное передвижение. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	30	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2	
Тема 2.2. Оздоровительная и корректирующая гимнастика (адаптивные формы и виды)	Обучение комплексу упражнений с гантелями: 0,5 кг - Ж; 1 кг - М (в основной стойке, в движении, в партере). Развитие выносливости. Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика. Упражнения с гимнастическими предметами. Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие. Упражнения в висах и упорах (низкая перекладина). Обучение навыкам держания осанки с гимнастической палкой. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на координацию движений.	36	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	4	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (адаптивные формы и виды)		90	
Тема 3.1 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка (адаптивные формы и виды)	Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Основные правила соревнований в беге на длинные дистанции. Бег по различным видам грунта. Бег с равномерной скоростью. Техника бега по подъему и спуску.	12	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 3.2 Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега (адаптивные формы и виды)	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину различными способами. Контрольное тестирование: бег 100м, прыжок в длину с разбега.	12	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 3.3 Техника эстафетного бега (адаптивные формы и виды)	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 4x100м. Контрольное тестирование: челночный бег 3x10м	10	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения
Тема 3.4 Волейбол (элементы), (адаптивные формы и виды)	Техника безопасности на занятиях волейболом. Общие и специальные упражнения игрока. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Стойки и перемещения, техника приёма и передачи мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение технике нижней подачи мяча. Обучение технике верхней подачи мяча. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку. Прием и передача мяча через сетку на месте и в движении. Игра волейбол.	28	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.	2	
Тема 3.5 Баскетбол (элементы), (адаптивные формы и виды)	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Тестирование уровня развития двигательных способностей. Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча на месте. Ведение мяча. Развитие координации. Правила соревнований игры в баскетбол. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, направления движения. Развитие силовых качеств. Передачи мяча в движении. Двусторонняя учебная игра. Развитие силовых качеств. Штрафной бросок. Подбор после отскока. Броски мяча в корзину с различных положений.	28	2
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений на развитие координации	2	
Всего часов:		178	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется спортивный зал, который оснащен оборудованием и инвентарем, необходимым для изучения разделов программы и видов спорта. Спортивный зал отвечает действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды: перекладина, конь для прыжков, гимнастический мостик
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой
- маты гимнастические
- канат для перетягивания
- скакалки
- палки гимнастические
- мячи набивные
- гантели (разные)
- гири 16 кг
- секундомеры, рулетка измерительная
- прибор для измерения давления
- щиты, кольца, сетки баскетбольные
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
- стойки, антенны, сетки волейбольные
- ворота для мини-футбола
- сетки для ворот мини-футбольных
- скамья для жима лежа
- гриф 20 кг
- диски 25,20,15,10,5 кг.
- стойки для приседаний

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» используются:

- городской открытый стадион;

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448586> (дата обращения: 02.06.2020).

Дополнительные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448769> (дата обращения: 02.06.2020).

Интернет-ресурсы:

1. Физкультура.ру:сайт.-URL: <https://fizcultura.ucoz.ru/> (дата обращения 01.06.2020).-Текст электронный.
2. Физкульт-ура.ру:сайт.-URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения 01.06.2020).-Текст электронный.
3. Электронная библиотека :научно-методический журнал: сайт / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.-URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000n2/index.htm> (дата обращения: 02.06.2020)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Демонстрация знаний основ здорового образа жизни. Демонстрация знаний об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности. Демонстрация знаний о средствах профилактики перенапряжений.	Оценка результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий; - выполнении тестирования; - сдаче контрольных нормативов.
Уметь		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Демонстрация умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Демонстрация умений применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Демонстрация умений пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Оценка результатов деятельности обучающихся при - выполнении практических заданий; - выполнении тестирования; - сдаче контрольных нормативов.

