

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.08.2023 10:00:30  
Уникальный программный идентификатор:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Майкопский государственный технологический университет»

Политехнический колледж

Предметная (цикловая) физической культуры, спорта и БЖД

УТВЕРЖДАЮ  
Директор политехнического колледжа  
  
З.А. Хутыз  
2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификация выпускника техник

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Составитель рабочей программы:

Преподаватель высшей категории

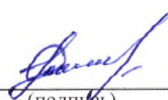
  
(подпись)

А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии предметная физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«25» 08 20 21 г.

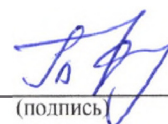
  
(подпись)

А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебно-методической работе

«25» 08 20 21 г.

  
(подпись)

Ф.А. Топольян  
И.О. Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	39
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	41
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	42
6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ	44

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), а также федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования. Дисциплина БД. 05 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу и изучается как базовая дисциплина.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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 и 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 (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 1.4. Характеристика основных видов деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. 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. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. 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. 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. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия

	(специальность) предъявляет повышенные требования
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, 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>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
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 пространственных, 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>
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>
4. 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. Участие в соревнованиях</p>
5. 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 оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>



### **1.5 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В ходе изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие и профессиональные компетенции:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий;
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

### **1.6. Количество часов на освоение программы:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175 часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов, самостоятельной работы обучающегося – 58 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов (всего)</b>	<b>В 1-ом семестре</b>	<b>Во 2-м семестре</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>117</b>	<b>51</b>	<b>66</b>
в том числе:			
теоретические занятия (Л)	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	113	49	64
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>	<b>58</b>	<b>25</b>	<b>33</b>
Формой промежуточной аттестации является: дифференцированный зачет в 1-ом и 2-ом семестрах.	4	2	2
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>175</b>	<b>76</b>	<b>99</b>

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины БД.05 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Теорет
				зан
<b>1 курс, 1 семестр</b>				
<b>Теоретическая часть</b>				
1	ПЗ 1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	4	
2	ПЗ 2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	
<b>Практическая часть</b>				
3	ПЗ 3	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	
4	ПЗ 4	Легкая атлетика. Обучение технике низкого старта. Специальные упражнения бегуна.	2	
5	ПЗ 5	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2	
6	ПЗ 6	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже.	2	
7	ПЗ 7	Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции. Высокий старт.	2	
8	ПЗ 8	Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги.	2	
9	ПЗ 9	Легкая атлетика. Обучение технике бега на длинные дистанции. Тактика бега.	2	
10	ПЗ 10	Легкая атлетика. Обучение технике метания гранаты. Метание с места и разбега.	2	
11	ПЗ 11	Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	2	
12	ПЗ 12	Легкая атлетика. Обучение технике эстафетного бега. Эстафета 4X100.	2	
13	ПЗ 13	Волейбол. Обучение технике передвижения. Техника безопасности игры.	2	
14	ПЗ 14	Волейбол. Обучение технике верхней и нижней передачи мяча. Правила игры.	4	
15	ПЗ 15	Волейбол. Обучение технике верхней и нижней подачи мяча. Прием мяча в падении.	2	
16	ПЗ 16	Волейбол. Обучение технике нападающего удара. Правила игры.	3	
17	ПЗ 17	Волейбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
18	ПЗ 18	Волейбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.	2	
19	ПЗ 19	Волейбол. Изучение элементов тактических действий в игре. Учебная игра.	2	

20	ПЗ 20	Волейбол. Учебная игра с разбором правил соревнований.	4	
21	ПЗ 21	Волейбол. Двусторонняя учебная игра с практическим судейством.	2	
22	ПЗ 22	Баскетбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности игры.	4	
23	ПЗ 23	Баскетбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.	2	
24	ПЗ 24	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	6	
25	ПЗ 25	Гимнастика. ОФП. Упражнения для коррекции нарушений осанки.	6	
26	ПЗ 26	Дифференцированный зачет	2	
<b>1 курс II семестр</b>				
<b>Теоретическая часть</b>				
27	ПЗ 27	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	
28	ПЗ 28	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	
29	ПЗ 29	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	
<b>Практическая часть</b>				
30	ПЗ 30	Профилактика проф. заболеваний средствами и методами физического воспитания. Массаж.	5	
31	ПЗ 31	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	4	
32	ПЗ 32	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	7	
33	ПЗ 33	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для коррекции зрения.	2	
34	ПЗ 34	Гимнастика. Общефизическая подготовка. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	
35	ПЗ 35	Баскетбол. Обучение технике передвижений с мячом и без. Техника безопасности игры.	2	
36	ПЗ 36	Баскетбол. Обучение технике владения мячом. техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2	
37	ПЗ 37	Баскетбол. Обучение технике бросков мяча с места и в движении.	2	
38	ПЗ 38	Баскетбол. Обучение технике выполнения штрафного броска. Правила игры.	4	
39	ПЗ 39	Баскетбол. Обучение технике игры в защите.	2	
40	ПЗ 40	Баскетбол. Обучение технике игры в нападении	2	
41	ПЗ 41	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам, с разбором правил соревнований.	4	

42	ПЗ 42	Футбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности игры.	2	
43	ПЗ 43	Футбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.	4	
44	ПЗ 44	Футбол. Обучение технике передвижения с мячом. Дриблинг.	2	
45	ПЗ 45	Футбол. Обучение технике ударов по воротам с места и в движении. Учебная игра.	4	
46	ПЗ 46	Футбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра.	2	
47	ПЗ 47	Футбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.	2	
48	ПЗ 48	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта. Специальные упражнения бегуна.	4	
49	ПЗ 49	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2	
50	ПЗ 50	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	4	
51	ПЗ 51	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт.	2	
52	ПЗ 52	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	2	
53	ПЗ 53	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега.	4	
54	ПЗ 54	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Метание с места и разбега.	2	
55	ПЗ 55	Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	4	
56	ПЗ 56	Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4X400.	2	
57	ПЗ 57	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000м.	2	
		Дифференцированный зачет	2	
		<b>ИТОГО</b>	<b>175</b>	



### 2.3 Содержание учебной дисциплины БД.05 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
	<b>1 курс, 1 семестр</b>
Теоретическая часть.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе обучения. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при выполнении физических упражнениями.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для общества. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их здоровья. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическая активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Влияние на здоровье заболеваний в формировании здорового образа жизни. Питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические основы оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и здоровье.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Подготовка докладов и сообщений на темы:</b></p> <p>1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>2. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическая активность.</p>
Практическая часть.	<b>Содержание учебного материала</b>

Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры направленной коррекции. Использование методов стандартов, индексов.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности избранному направлению.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка;

Короткий и длинный спринт. Установка колодок, бег с препятствиями. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Проведение различных команд.

Отталкивание в беге на коротких дистанциях, прыжки с ноги назад с подтягиванием коленей к груди, прыжки с высоким взлетом, бег с высоким подниманием бедер, прыжки со сменой ног, прыжки - «кенгуру».

Финиширование в беге на короткие дистанции. Пробегание финиша с предельной скоростью, Экспресс-тестирование. 100м,

Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разгон, места в забеге Бег по дистанции Бег с высокого старта и стартовый прием положения по команде «На старт», «Марш». Бег на отрезке. Финиширование и действия после финиша.

эстафетный бег 4 × 100 м.; прыжки в длину с разбега способом

Способы прыжка: «согнув ноги», Фазы прыжка: разбег, взлет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Влияние различных способов разбега. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Способы держания мяча. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное ускорение из метания. Ошибки при метании и их устранение, обзор занятий и соревнований.

#### *Волейбол*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением по животу, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола по правилам.

#### *Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места и прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### *Футбол (для юношей)*

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удар по мячу в месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика



Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

#### *Гимнастика*

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает выносливость, координацию, гибкость, равновесие, совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для снятия нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на гимнастической стенке). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений производственной гимнастики.

#### **Практические занятия**

1. Методика проведения самостоятельных занятий упражнениями.
2. Легкая атлетика. Обучение технике низкого старта. Упражнения бегуна.
3. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции. Финиширование.
4. Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на выражении.
5. Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции. Старт.
6. Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину способом.
7. Легкая атлетика. Обучение технике бега на длинные дистанции.
9. Легкая атлетика. Обучение технике метания гранаты. Метание.
10. Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости.
11. Легкая атлетика. Обучение технике эстафетного бега. Эстафета.
12. Волейбол. Обучение технике передвижения. Техника безопасности.
13. Волейбол. Обучение технике верхней и нижней передачи мяча.
14. Волейбол. Обучение технике верхней и нижней подачи мяча.
15. Волейбол. Обучение технике нападающего удара. Правила игры.
16. Волейбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра по упрощенным правилам.
17. Волейбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.
18. Волейбол. Изучение элементов тактических действий в игре.
19. Волейбол. Учебная игра с разбором правил соревнований.
20. Волейбол. Двусторонняя учебная игра с практическим судейством.
21. Баскетбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасности.
22. Баскетбол. Обучение технике владения мячом.
- Правила игры.
23. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, Упражнения

	профилактики профессиональных заболеваний.
	24. Гимнастика. ОФП. Упражнения для коррекции нарушений с
	<b>Самостоятельная работа</b>
	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.
	1.Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее с
	2.Составление и проведение комплексов утренней, производственной гимнастики с учетом направле
	профессиональной деятельности студентов.
	3.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состо
	общефизической подготовки. Методика самоконтроля за ур
	профессионально значимых качеств и свойств личности.
	Изучение правил игры волейбол, баскетбол, футбол. Эlemen
	игровых видах спорта. Правила техники безопасности при заня
	Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений
	группы мышц.
	Владение арсеналом двигательных действий и физических у
	базовых видов спорта и оздоровительной физической культу
	использование в самостоятельно организуемой спортивно-озд
	физкультурно-оздоровительной деятельности;
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов с
	подготовки за период обучения.
	Занятия ФК ввне учебного времени, самостоятельно или
	секциях. Освоение физических упражнений различной н
	занятия дополнительными видами спорта, подготовка
	нормативов (ГТО)
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет
	<b>1 курс, 2 семестр</b>
Теоретическая часть.	<b>Содержание учебного материала</b>
	Организация занятий физическими упражнениями
	направленности. Особенности самостоятельных занятий д
	девушек. Основные принципы построения самостоятельных
	гигиена. Использование методов стандартов, антропометриче
	номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов
	физического развития, телосложения, функционального состоя
	физической подготовленности.
	Средства физической культуры в регулировании работоспособ
	Психофизиологическая характеристика будущей про
	деятельности и учебного труда студентов про
	образовательных организаций. Динамика работоспособности н
	и факторы, ее определяющие. Основные причины изме
	состояния студентов в период экзаменационной сессии. Кри
	эмоционального, психического и психофизического утомления.
	Методы повышения эффективности производственного и учебн
	<b>Практические занятия</b>
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими уп
	4.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии с
	5.Психофизиологические основы учебного и производств
	Средства физической культуры в регулировании работоспособн

	<p><b>Самостоятельная работа</b>  <b>Подготовка докладов и сообщений на темы:</b>  1. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии пр...  двигательных качеств.  2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упр...  спортом по результатам показателей контроля.  3. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его испол...  повышения работоспособности.</p>
<p>Практическая часть.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Физические упражнения для профилактики и коррекции наруш...  двигательного аппарата. Профилактика профессиональных...  средствами и методами физического воспитания. Физически...  для коррекции зрения. Составление и проведение комплек...  вводной и производственной гимнастики с учетом направл...  профессиональной деятельности студентов. Самооценк...  выполнения обязательных тестов состояния здоровья и об...  подготовки.  <i>Легкая атлетика:</i> решает задачи поддержки и укрепления...  Способствует развитию выносливости, быстроты, скоро...  качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышлен...  Кроссовая подготовка;  Короткий и длинный спринт. Установка колодок, бег с ни...  Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш»...  различные команды.  Отталкивание в беге на коротких дистанциях, прыжки с ноги н...  с подтягиванием коленей к груди, прыжки с высоким взлетом...  бег с высоким подниманием бедер, прыжки со сменой но...  прыжки - «кенгуру».  Бег с выносом бедра вперед, бег с «захлестом» голени, б...  подниманием бедра с последующим свободным и быстрым оп...  вниз, «семенящий бег».  Бег по прямой, равномерный бег с невысокой скоростью, бег...  бег с около предельной скоростью, бег с предельной скоростью...  Бег по повороту, постановки стопы на грунт, работа рук при б...  туловища при беге, бег по прямой и с входом в поворот. Бег с...  повороту, бег по повороту с выходом на прямую.  Финиширование в беге на короткие дистанции. Экспресс-тести...  <i>Бег на средние и длинные дистанции.</i> Старт, стартовый разбе...  места в забеге Бег по дистанции. Беговой шаг, упругая поста...  дорожку; легкий бег, на передней части стопы; Бег с высо...  стартовый разбег, принятие положения по команде «На старт»...  на финишном отрезке. Финиширование и действия после фини...  эстафетный бег 4' 400 м; прыжки в длину с разбега способом...  Способ прыжка: «прогнувшись». Фазы прыжка. Разбег, его д...  Влияние различных факторов на разбег. Прыжки с пол...  Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой...  гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Способы дер...  мяча. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное у...  из метания. Ошибки при метании и их устранение, обор...</p>

занятий и соревнований,

Метание мяча с места из-за головы, метание с отведенной рукой, броскового шага, метание с 3-х шагов с предварительно отведенной ногой, броски с укороченного разбега. Финальное усилие, «положенное усилие», обгон снаряда, броски с акцентом на эти фазы. Броски на дальность.

#### *Волейбол*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, последующим нападение и перекатом в сторону, на бедро и в прыжке мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением по животу, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола по правилам.

#### *Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места и в прыжке), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), техника защита — перехват, приемы, применяемые против броска, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### *Футбол (для юношей)*

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удар с места и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча в движении, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **Практические занятия**

1.Профилактика проф. заболеваний средствами и методами физического воспитания. Массаж.

2.Составление и проведение комплексов утренней, производственной гимнастики

3.Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

4.Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для улучшения зрения.

5.Гимнастика. Общефизическая подготовка. Комплексы упражнений для профилактики производственной гимнастики.

6.Баскетбол. Обучение технике передвижений с мячом и технике безопасности игры.

7.Баскетбол. Обучение технике владения мячом. техника ловли мяча на месте и в движении.

8.Баскетбол. Обучение технике бросков мяча с места и в движении.

9.Баскетбол. Обучение технике выполнения штрафного броска в игре.

10.Баскетбол. Обучение технике игры в защите.

11.Баскетбол. Обучение технике игры в нападении

12.Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам, с элементами соревнований.

	13.Футбол. Обучение технике передвижений. Техника безопасн
	14.Футбол. Обучение технике владения мячом. Правила игры.
	15.Футбол. Обучение технике передвижения с мячом. Дриблин
	16.Футбол. Обучение технике ударов по воротам с места и Учебная игра.
	17.Футбол. Обучение технике игры в защите. Учебная игра.
	18.Футбол. Обучение технике игры в нападении. Учебная игра.
	19.Легкая атлетика. Совершенствование техники низ Специальные упражнения бегуна.
	20.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на корот Бег по дистанции финиширование.
	21.Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на в повороту с выходом на прямую.
	22.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на сред Высокий старт.
	23.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в д согнув ноги.
	24.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длин Тактика бега.
	25.Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гран места и разбега.
	26.Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости
	27.Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного 4X400.
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использо информационных технологий. 1.Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее с 2.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 3.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состо и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уров профессионально значимых качеств и свойств личности. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений группы мышц; Владение арсеналом двигательных действий упражнений из базовых видов спорта и оздоровительно культуры, активное их использование в самостоятельно спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной Изучение правил игры волейбол, баскетбол, футбол. Эlemen игровых видах спорта. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов об подготовки за период обучения. Занятия ФК вовне учебного времени, самостоятельно или секциях. Освоение физических упражнений различной на занятия дополнительными видами спорта, подготовка к нормативов (ГТО)

Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет
<p>Виды спорта по выбору Для самостоятельных занятий во внеурочное время.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Ритмическая гимнастика</b> Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Комплекс упражнений с профес-направленностью из 26—30 движений.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых мышц, движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Восстанавливает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышц с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, обеспечивая безопасность занятий.</p> <p><b>Элементы единоборства</b> Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают координационные движения, психофизические навыки (анализ ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение управлять стрессом, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию психического возбуждения и торможения, уверенность и способность мгновенно принимать правильное решение). Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты, развивают физические качества (статическую и динамическую выносливость, общую выносливость, гибкость). Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учение подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников» против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства. Овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самообороны в занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Правила техники безопасности в ходе единоборств.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения функциональности систем: дыхательной и сердечно-сосудистой, увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы выполнения движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Спортивная аэробика</b> Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногам</p>

	для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное исполнение Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующего специалиста в образовательном учреждении могут проводиться занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, по методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.
--	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного инвентаря, спортивного оборудования.

#### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, 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:

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

- тренажерный зал;

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/929821>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>

Дополнительные источники:

1. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>  
Интернет-ресурсы (при наличии):

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38>

2. [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

3. <http://www.fizkult-ura.ru/>



### **3.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)**

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен(а).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно</p>	<p>Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п.</p>

## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины БД.05 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности

студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.***

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины БД.05 Физическая культура формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## 6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

### Дополнения и изменения в рабочей программе

за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу БД.05 Физическая культура

по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес(ла) \_\_\_\_\_ А.Н. Манченко  
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии \_\_\_\_\_ А.Н. Манченко  
(подпись) И.О. Фамилия