

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 ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника программист

Форма обучения очная

Майкоп – 2021

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Составитель рабочей программы:

Преподаватель высшей категории

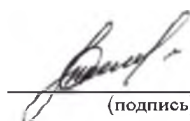

(подпись)

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.

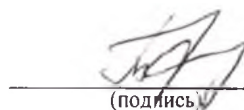

(подпись)

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	29
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	32
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ	34

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы политехнического колледжа ФГБОУ ВО «МГТУ» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

знать:

З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

З4 - средства профилактики перенапряжения.

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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

ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5. Количество часов на освоение программы:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов;

- самостоятельной работы обучающегося – 8 часов;

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Кол-во часов (всего)	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	160	30	38	24	22	22	24
в том числе							
теоретические занятия (Л)							
практические занятия (ПЗ)	160	30	38	24	22	22	24
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	8	2	2		2		2
Формой промежуточной аттестации является зачет в 1-5 семестрах и дифференцированный зачет в 6-ом семестре.							
Общая трудоемкость	168	32	40	24	24	22	26

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры						
1	ПЗ 1	Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2		2	
2	ПЗ 2	Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	4		2	2
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки						
3	ПЗ 3	Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2		2	
4	ПЗ 4	Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.	2		2	
5	ПЗ 5	Легкая атлетика. Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	2		2	
6	ПЗ 6	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка.			2	
7	ПЗ 7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.	2		2	
8	ПЗ 8	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2		2	
9	ПЗ 9	Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	2		2	
10	ПЗ 10	Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча,	2		2	

		Отработка нападающего удара				
11	ПЗ 11	Соревнования внутри группы по стритбаскету	2		2	
12	ПЗ 12	Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	2		2	
13	ПЗ 13	Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2		2	
14	ПЗ 14	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2		2	
15	ПЗ 15	Зачет	2		2	
Баскетбол.						
16	ПЗ 16	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
17	ПЗ 17	Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу	2		2	
18	ПЗ 18	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2		2	
19	ПЗ 19	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	4		2	2
20	ПЗ 20	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2		2	
21	ПЗ 21	Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учебная игра.	2		2	
22	ПЗ 22	Волейбол. Обучение элементам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков.	2		2	
23	ПЗ 23	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов	2		2	

		игры.				
24	ПЗ 24	Футбол. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2		2	
25	ПЗ 25	Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
26	ПЗ 26	Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.	2		2	
27	ПЗ 27	Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.	2		2	
28	ПЗ 28	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2		2	
29	ПЗ 29	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2		2	
30	ПЗ 30	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2		2	
31	ПЗ 31	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2		2	
32	ПЗ 32	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2		2	
33	ПЗ 33	Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	2		2	
34	ПЗ 34	Зачет	2		2	

35	ПЗ 35	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	2		2	
36	ПЗ 36	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2		2	
37	ПЗ 37	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2		2	
38	ПЗ 38	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.	2		2	
39	ПЗ 39	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	2		2	
40	ПЗ 40	Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2		2	
41	ПЗ 41	Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	2		2	
42	ПЗ 42	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2		2	
43	ПЗ 43	Баскетбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска.	2		2	
44	ПЗ 44	Баскетбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	2		2	
45	ПЗ 45	Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2		2	
46	ПЗ 46	Зачет	2		2	
Баскетбол.						
47	ПЗ 47	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
48	ПЗ 48	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок,	2		2	
49	ПЗ 49	атака кольца на два шага.	4		2	2

Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов

		игры. Прием контрольных нормативов.				
50	ПЗ 50	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2		2	
51	ПЗ 51	Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.	2		2	
52	ПЗ 52	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2		2	
53	ПЗ 53	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2		2	
54	ПЗ 54	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2		2	
55	ПЗ 55	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2		2	
56	ПЗ 56	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2		2	
57	ПЗ 57	Зачет	2		2	
Сущность и						
58	ПЗ 58	содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	2		2	
59	ПЗ 59	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2		2	
60	ПЗ 60	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат	2		2	
61	ПЗ 61	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега.	2		2	
62	ПЗ 62	Футбол Совершенствование техники	2		2	

		перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.				
63	ПЗ 63	Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
64	ПЗ 64	Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.	2		2	
65	ПЗ 65	Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2		2	
66	ПЗ 66	Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2		2	
67	ПЗ 67	Волейбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	2		2	
68	ПЗ 68	Зачет	2		2	
Баскетбол.						
69	ПЗ 69	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
70	ПЗ 70	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2		2	
71	ПЗ 71	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2		2	
72	ПЗ 72	Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2		2	
73	ПЗ 73	Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2		2	
74	ПЗ 74	Волейбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	4		2	2
75	ПЗ 75	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2		2	
76	ПЗ 76	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2		2	

77	ПЗ 77	Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	2		2	
78	ПЗ 78	Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4X400.	2		2	
79	ПЗ 79	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000м.	2		2	
80	ПЗ 80	Дифференцированный зачет	2		2	
		ИТОГО	168		160	8

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Методическая часть	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность</p> <p>Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры.</p> <p>Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности</p> <p>Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств</p> <p>Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических</p>		<p><i>У1; У2; У3; 31; 32; 33; 34; ОК-3; ОК-4; ОК-6; ОК-7; ОК-8.</i></p>

<p>способностей</p> <p>Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека</p> <p>Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин</p> <p>Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)</p> <p>Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)</p>		
Практические занятия		
1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
2. Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	2	
3. Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	
4. Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.	2	
5. Легкая атлетика. Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	2	
6. Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Кроссовая подготовка.	2	
7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.	2	
8. Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2	
9. Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	2	
10. Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча, Отработка нападающего удара	2	

	11. Соревнования внутри группы по стритбаскету	2	
	12. Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	2	
	13. Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	14. Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2	
	15. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа		
	1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). 2. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.	2	
Практическая часть.	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка;</p> <p>Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах</p> <p>Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м., Бег по пересеченной местности</p> <p>Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение.</p> <p>Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом</p>		<p>У1; У2; У3; 31; 32; 33; 34; ОК-3; ОК-4; ОК-6; ОК-7; ОК-8.</p>

	<p>«согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Совершенствование техники игры.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Совершенствование техники игры.</p>		<p><i>У1; 31; 32; ОК-2; ОК-3; ОК-6</i></p>

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.

Совершенствование тактики игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

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

Легкая атлетика

Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость.

Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.

Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега.

Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).

Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.); высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400м.

Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольных нормативов

Практические занятия		
1.Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
2.Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
3.Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
4.Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
5.Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учеб-ная игра.	2	
6.Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	2	
7.Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.		
8.Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		
9.Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.		
10.Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.		
11.Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.		
12.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
13.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
14.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
15.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2	

Теоретическая часть.	16. Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2	
	17. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	18. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м	2	
	19. Зачет.	2	
	Содержание учебного материала Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль		У1; У2; У3; 31; 32; 33; 34; ОК-3; ОК-4; ОК-6; ОК-7; ОК-8.
	Практические занятия	2	
	1. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.</i> 1. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. Методика проведения производственной	2	

	<p>гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений</p>		
<p>Практическая часть</p>	<p>Содержание учебного материала <i>Легкая атлетика</i> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка; Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м., Бег по пересеченной местности Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега. <i>Волейбол</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. <i>Баскетбол</i></p>		<p>У1; У2;У3; 31; 32; 33; 34; ОК-3; ОК-4; ОК-6; ОК-7; ОК-8.</p>

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), приемы техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Практические занятия		
1. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2	
2. Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2	
3. Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.	2	
4. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	2	
5. Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	
6. Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	
7. Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
8. . Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
9. Баскетбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска.	2	
10. Баскетбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	2	
11. Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2	
12. Зачет	2	
Самостоятельная работа		

<p>Практическая часть.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Баскетбол</i> Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание. Совершенствование тактики игры. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.</p> <p><i>Волейбол</i> Совершенствование техники игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Совершенствование тактики игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p> <p><i>Легкая атлетика</i> Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p>	<p>У1; У2;У3; 31; 32; 33; 34; ОК-3; ОК-4; ОК-6; ОК-7; ОК-8.</p>
----------------------------	---	---

<p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.); высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400м.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольных нормативов</p>		
Практические занятия		
1.Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
2.Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
3.Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2	
4.Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2	
5.Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
6.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
7.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
8.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
9.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
10.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2	
11.Зачет	2	

	<p>Самостоятельная работа Подготовка докладов и сообщений на темы: 1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период. 2. Типы изменений умственной работоспособности студента. 3. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни. 4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Занятия ФК в вне учебное время, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	2	
<p>Практическая часть.</p>	<p>Практические занятия Содержание учебного материала <i>Легкая атлетика</i> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка; Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м., бег по пересеченной местности Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега. <i>Волейбол</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий</p>		<p><i>У1; У2; У3; 31; 32; 33; 34; ОК-3; ОК-4; ОК-6; ОК-7; ОК-8.</i></p>

	удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия		
	1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов..		
	2.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
	3.Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат	2	
	4.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	5.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега.	2	
	6.Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
	7.Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
	8.Волейбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	2	
	9.Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.	2	
	10.Футбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
	11.Зачет	2	
2. Практическая часть	Содержание учебного материала <i>Баскетбол</i> Совершенствование техники игры.		У1; У2;У3; 31; 32;

<p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость.</p> <p>Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.); высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400м.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (д) и 700 г (ю).</p>		<p>33; 34; OK-3; OK-4; OK-6; OK-7; OK-8.</p>
<p>Практические занятия</p>		
<p>1. Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.</p>	2	
<p>2. Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.</p>	2	
<p>3. Баскетбол. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.</p>	2	
<p>4. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя</p>	2	

	руками снизу и сверху.		
	5.Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
	6.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
	7.Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
	8.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2	
	9.Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2	
	10.Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	2	
	11.Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4X400.	2	
	12.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000м.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. 1. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 2. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 3.Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Занятия ФК ввне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	2	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата и место, проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Ноябрь-декабрь 2021 Политехнический колледж МГТУ.	Соревнования внутри группы по стритбаскету	Групповая.	Манченко А.Н.	Сформированность ОК 03, 04, 06, 07, 08.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия следующих специальных помещений: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- 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, кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты 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.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.

Ф. Бурухин. - Москва: Юрайт, 2020. - 173 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/452949>

Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>

Дополнительные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/938839>

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. пользователей)

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.fizkult-ura.ru/>

3. Спортzone территория спорта. -Режим доступа: <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>

4.Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

5.Официальный сайт Олимпийского комитета России. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>

6.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: www.school-collection.edu.ru

7.Я иду на урок физкультуры. – Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/urok/>

8.Школа физической культуры. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>

4.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование.... • Контрольная работа • Самостоятельная работа. • Защита реферата.... • Семинар • Защита курсовой работы (проекта) • Выполнение проекта; • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... • Решение ситуационной задачи....

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование 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 «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.

7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ
Дополнения и изменения в рабочей программе
за 2021/2022 учебный год

В рабочую программу ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

вносятся следующие дополнения и изменения: