Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.07.2023 11:40:49
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

политехнический колледж
предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и БЖД

УТВЕРЖДАЮ
Директор
политехнического колледжа
_____ _____
«28» 05 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Квалификация выпускника техник

Форма обучения очная

Майкоп – 2023

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Составитель рабочей програмы:

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

«26» 05 2023 г. _____ (подпись) А.Н.Манченко И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебно-методической работе

«26» 05 2023 г. _____ (подпись) Ф.А. Топольян И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	28
5.	АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	30
6.	ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	32

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в перечень курсов обязательной части общего гуманитарного и социально - экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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

знать:

З1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 − основы здорового образа жизни.

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. 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 – 160 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	**Кол-во часов (всего)**	**Семестры**					
		III	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**160**	**30**	**32**	**18**	**32**	**24**	**24**
в том числе							
теоретические занятия (Л)	**6**	**6**					
практические занятия (ПЗ)	142	**22**	**30**	**16**	**30**	**22**	**22**
Формой промежуточной аттестации является зачет в 3-7 семестрах и дифференцированный зачет в 8-ом семестре.	**12**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
Общая трудоемкость	**160**	**30**	**32**	**18**	**32**	**24**	**24**

2.2. Тематический план учебной дисциплиныОГСЭ.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
2 курс, 3 семестр						
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры						
1	Л 1	Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	2		
2	ПЗ1	Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	2		2	
3	ПЗ2	Выполнение тестов для определения состояние здоровья	2		2	
4	Л2	Компоненты физической культуры. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей	2	2		
5	ПЗ3	Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	2		2	
6	Л3	Составление индивидуального плана физического развития. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения	2	2		
7	ПЗ4	Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки. Составление дневника физического самоконтроля	2		2	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки						
8	ПЗ 5	Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2		2	
9	ПЗ 6	Легкая атлетика. Отработка техники метания	2		2	

		гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.				
10	ПЗ 7	Легкая атлетика Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	2		2	
11	ПЗ 8	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Кроссовая подготовка.	2		2	
12	ПЗ 9	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2		2	
13	ПЗ 10	Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	2		2	
14	ПЗ 11	Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2		2	
15	ПЗ 12	Зачет	2		2	
2 курс 4 семестр						
16	ПЗ 13	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2		2	
17	ПЗ 14	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
18	ПЗ 15	Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу	2		2	
19	ПЗ 16	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2		2	
20	ПЗ 17	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	4		2	2
21	ПЗ 18	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2		2	
22	ПЗ 19	Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учебная игра.	2		2	
23	ПЗ 20	Волейбол. Обучение элементам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков.	2		2	

24	ПЗ 21	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	2		2	
25	ПЗ 22	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	2		2	
26	ПЗ 23	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2		2	
27	ПЗ 24	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2		2	
28	ПЗ 25	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2		2	
29	ПЗ 26	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2		2	
30	ПЗ27	Легкая атлетика. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: 2000м.	2		2	
31	ПЗ 28	Зачет	2		2	
3 курс, 5 семестр						
32	ПЗ 29	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	2		2	
33	П 30	Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний	2		2	
34	ПЗ 31	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2		2	
35	ПЗ 32	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт	2		2	

		на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.				
36	ПЗ 33	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	2		2	
37	ПЗ 34	Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2		2	
38	ПЗ 35	Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	2		2	
39	ПЗ 36	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2		2	
40	ПЗ 37	Зачет	2		2	
3 курс, 6 семестр						
41	ПЗ 38	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2		2	
42	ПЗ 39	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
43	ПЗ 40	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2		2	
44	ПЗ 41	Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу	2		2	
45	ПЗ 42	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2		2	
46	ПЗ 43	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2		2	
47	ПЗ 44	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2		2	
48	ПЗ 45	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2		2	
49	ПЗ 46	Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки.Учеб-	2		2	

		ная игра.				
50	ПЗ 47	Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.	2		2	
51	ПЗ 48	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2		2	
52	ПЗ 49	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2		2	
53	ПЗ 50	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2		2	
54	ПЗ 51	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2		2	
55	ПЗ 52	Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м	2		2	
56	ПЗ 53	Зачет	2		2	
4 курс, 7 семестр						
57	ПЗ 54	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	2		2	
58	ПЗ 55	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, и мышц брюшного пресса.	2		2	
59	ПЗ 56	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2		2	
60	ПЗ 57	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бега.	2		2	
61	ПЗ 58	Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2		2	
62	ПЗ 59	.Футбол Совершенствование техники перемеще-	2		2	

		ний без мяча и с мячом. Правила игры.				
63	ПЗ 60	Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
64	ПЗ 61	Футбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.	2		2	
65	ПЗ 62	Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2		2	
66	ПЗ 63	Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2		2	
67	ПЗ 64	Волейбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	2		2	
68	ПЗ 65	Зачет	2		2	
4 курс, 8 семестр						
69	ПЗ 66	Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2		2	
70	ПЗ 67	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
71	ПЗ 68	Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2			
72	ПЗ 69	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2			
73	ПЗ 70	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2		2	
74	ПЗ 71	Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2		2	
75	ПЗ 72	Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2		2	

76	ПЗ 73	Волейбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	2		2	
77	ПЗ 74	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2		2	
78	ПЗ 75	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2		2	
79	ПЗ 76	Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	2		2	
80	ПЗ 77	Дифференцированный зачет	2		2	
		ИТОГО	**160**	**6**	**154**	

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*
	2 курс, 3 семестр		
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры			
Методическая часть	**Содержание учебного материала** Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийского движение, символика и ритуалы Олимпийских игр Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств		***У1; З1; З2; ОК-03; ОК-04; ОК-08***
	Теоретические занятия	**6**	
	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2	
	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
	Здоровый образ жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.	2	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки			
	Содержание учебного материала *Баскетбол* 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. *Волейбол* Совершенствование техники игры. 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 4х100 м, 4х400м. Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	Практические занятия	**24**	
	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.Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	
	12. Зачет.	2	
	2 курс, 4 семестр		
	Содержание учебного материала *Баскетбол*		

	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. *Волейбол* Совершенствование техники игры. 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		***У1; З1; З2; ОК-03; ОК-04; ОК-08***

	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 4х100 м, 4х400м. 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	**30**	
	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. Учебная 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.	2	
	8.Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	9.Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.	2	
	10.Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.	2	

	11.Легкая атлетика.. Совершенствование техники нзкого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	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 бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	2	
	16.Зачет.	2	
	3 курс 5 семестр		
	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; З1; З2; ОК-03; ОК-04; ОК-08***
	Практические занятия	**2**	
	1.Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	2	
	Содержание учебного материала *Легкая атлетика* Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка;		***У1; З1; З2; ОК-03; ОК-04;***

	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. *Волейбол* 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. *Баскетбол* 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.		***ОК-08***
	Практические занятия	**16**	
	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	
	5Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Кроссовая подготовка.		
	6.Баскетбол.Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
	7.Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2	
	8.Зачет	2	
3 курс, 6 семестр			
Практическая часть.	**Содержание учебного материала** *Баскетбол* 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. *Волейбол* Совершенствование техники игры. 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.		***У1; З1; З2; ОК-03; ОК-04; ОК-08***

	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. *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 4х100 м, 4х400м. 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	**32**	
	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	2	

	финиширования. Контрольный тест 100м.		
	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.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Кроссовая подготовка.		
	12.Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	
	13.Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	14.Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.	2	
	15 Футбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
	16.Зачет	2	
4 курс 7 семестр			
Практическая часть.	**Практические занятия**		
	Содержание учебного материала *Легкая атлетика* 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		***У1; З1; З2; ОК-03; ОК-04; ОК-08***

	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. *Волейбол* 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия	**24**	
	1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов..	2	
	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. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	11.Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	

	Штрафной удар.		
	12.Зачет	2	
4 курс 8 семестр			
2. Практическая часть	**Содержание учебного материала** *Баскетбол* 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. 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. *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 4х100 м, 4х400м. 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 (д) и 700 г (ю).		***У1; З1; З2; ОК-03; ОК-04; ОК-08***
	Практические занятия	**24**	
	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. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	

	4.Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	5.Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.		
	6.Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2	
	7.Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
	8.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
	9.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2	
	10.Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2	
	11.Легкая атлетика. Совершенствование беговой выносливости. Кросс.	2	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	

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

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая
- разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.
- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие), канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи

волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/433532

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

3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://book.ru/book/919382

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/437146

5. 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

6. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358

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
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

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Умение выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5. 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 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных гражданских зданий 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 настроя;

• 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 полученный 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 функциональн 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 компетентностного 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.

6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе

за _____/_____ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных гражданских зданий

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