

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Анапе Краснодарского края

Среднее профессиональное образование

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УиВР

 В.В. Екимова



УТВЕРЖДАЮ

директор АФ СГУ

Е.В. Леонова

«31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Организация-разработчик:

Филиал ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» в городе Анапе Краснодарского края

Разработчики:

Шаленко Александр Николаевич– преподаватель ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» филиал в г. Анапе Краснодарского края.

Рабочая программа рекомендована цикловой методической комиссией естественно-математических и экономических дисциплин.

Утверждена «31» августа 2022 г. Протокол № 1

Председатель цикловой методической комиссии _____  С.Р. Деркачева

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	5
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	10
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	15
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	16
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Рабочая программа составлена на основе примерной программы учебной дисциплины для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО.

При реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общегуманитарный и социально-экономический учебный цикл профессиональной подготовки.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

	процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
--	---	---

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем ОП – 208 часа, в том числе:

учебной нагрузки обучающегося с преподавателем – 160 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 48 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ОП (всего)	208
Объём учебной нагрузки обучающегося с преподавателем (всего)	160
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	152
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
Промежуточная аттестация в форме зачетов – 3-5 семестры, в форме дифференцированного зачета – 6 семестр	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1. Легкая атлетика.	<p>Лекция 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья и в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>Лекция 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль и контроль уровня физического совершенства.</p> <p>Эти упражнения воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств, повышают функциональные возможности организма, его работоспособность: при метаниях строго соблюдать меры безопасности.</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, воспитания, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Практическое занятие: «Бег на короткие дистанции».</p> <p>Практическое занятие: «Бег на средние дистанции».</p> <p>Практическое занятие: «Бег на длинные дистанции».</p> <p>Практическое занятие: «Марш-бросок».</p> <p>Практическое занятие: «Метание гранаты».</p> <p>Практическое занятие: «Прыжки в длину с места и с разбега».</p> <p>Самостоятельная работа - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции; - бег на длинные дистанции, Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений: метание гранаты. Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений: прыжки в длину с места и с</p>	4	1
		32	2
		12	3

	разбега способом «согнув ноги»		
2. Настольный теннис	<p>Практическое занятие: «Держание ракетки. Стойки и перемещения».</p> <p>Практическое занятие: «Технические приемы отбивания «толчок», «подрезка».</p> <p>Практическое занятие: «Техника подачи мяча».</p> <p>Практическое занятие: «Учебная игра IX1; 2X2».</p> <p>Самостоятельная работа подготовка: - в технике отбивания мяча через сетку «толчок», «подрезка»;</p> <p>- технический прием отбивания «накат» справа и слева.</p>	32	2
3. Гимнастика	<p>Лекция 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями по гимнастике.</p> <p>- выполнение вольных упражнений;</p> <p>- выполнение упражнений на разновысоких брусьях (девушки) и на перекладине (юноши);</p> <p>- упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)</p> <p>Самостоятельная работа подготовка:</p> <p>- в выполнении вольных упражнений;</p> <p>- в выполнении упражнений на разновысоких брусьях девушек и на перекладине (юноши);</p> <p>- упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)</p>	12 34 12	3 2 3
4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	<p>Лекция 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями по спортивным играм.</p> <p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Волейбол</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий</p>	2 54	1 2

	<p>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.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы техники игры; Основы техники игры в нападении; Основы техники игры в защите.</p> <p>Практическое занятие: «Стойки и перемещения».</p> <p>Практическое занятие: «Обучение нижней прямой подаче»</p> <p>Практическое занятие: «Нижняя прямая подача».</p> <p>Практическое занятие «Прием и передача мяча двумя руками сверху».</p> <p>Практическое занятие: «Прием и передача мяча двумя руками снизу».</p> <p>Практическое занятие: «Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу».</p> <p>Практическое занятие: «Обучение верхней прямой подаче».</p> <p>Практическое занятие: «Верхняя прямая подача».</p> <p>Практическое занятие: «Двусторонняя учебная игра».</p> <p>Практическое занятие: «Зачетные нормативы».</p>	
	<p>Баскетбол</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, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы техники игры; Основы техники игры в нападении; Основы техники игры в защите.</p> <p>Практическое занятие: «Стойки и перемещения».</p> <p>Практическое занятие: «Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы».</p> <p>Практическое занятие: «Техника ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения».</p> <p>Практическое занятие: «Техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо».</p> <p>Практическое занятие: «Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя</p>	

	<p>руками от груди».</p> <p>Практическое занятие: «Двусторонняя учебная игра».</p> <p>Практическое занятие: «Зачетные нормативы».</p> <p>Футбол Практическое занятие № 1: «Техника ведения мяча».</p> <p>Практическое занятие № 3: «Удары по неподвижному мячу ногой».</p> <p>Практическое занятие № 4: «Удары по катящемуся мячу».</p> <p>Практическое занятие № 5: «Вбрасывание мяча из-за боковой».</p> <p>Практическое занятие № 6: «Остановка катящегося мяча».</p> <p>Практическое занятие № 7: «Остановка летящего мяча».</p> <p>Практическое занятие № 8: «Передача мяча на месте».</p> <p>Практическое занятие № 9: «Передача мяча в движении».</p> <p>Практическое занятие № 10: «Передача мяча на месте и в движении».</p> <p>Практическое занятие № 11: «Свободный штрафной и угловой удары».</p> <p>Практическое занятие № 13: «Игра вратаря».</p> <p>Практическое занятие № 18: «Двусторонняя учебная игра».</p> <p>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.</p> <p>Игра по правилам.</p>		
<p>Самостоятельная работа</p> <p>Футбол подготовка: - в технике ведения мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой; - остановка катящегося и летящего мяча ногой, грудью, головой; - передача мяча ногой на месте и в движении на короткое, среднее и длинное расстояние; - свободный, штрафной и угловой удары. <p>Волейбол подготовка: - в технике нижней прямой подачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - к сдаче зачетного упражнения нижней прямой подачи; - в технике нижней боковой подачи; - к сдаче зачетного упражнения нижней боковой подачи; - в технике приема и подачи мяча двумя руками сверху и снизу; - верхней прямой подачи. <p>Баскетбол подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; 		12	3

	- техника ведения мяча с изменением направления движения и высоты отскока мяча, два шага и бросок в кольцо; - броски в кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места.		
Итого		208 (8/152/48)	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: комплект специализированной мебели, информационные стенды, мультимедийное оборудование, комплект учебно-методического обеспечения.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: информационно образовательная среда на официальном сайте, Skype, Zoom, BigBlueButton, WhatsApp.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Воз раст , лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координацион ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4

5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А.Э. Буров [и др.]. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 16.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Токарь Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Токарь Е.В.. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html> (дата обращения: 16.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/105144>

3. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Глазина Т.А., Кабышева М.И.. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 16.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 16.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» : учебное пособие / Л.Б. Никулина [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 143 с. — ISBN 978-5-7937-1918-6. — Текст : электронный // IPR

SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118425.html> (дата обращения: 16.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118425>

2. Налобина А.Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики : учебное пособие для СПО / Налобина А.Н.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 197 с. — ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85497.html> (дата обращения: 16.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/85497>

3. Карась Т.Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Карась Т.Ю.. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 16.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 16.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.3.Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype)

, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, спортивных соревнований, а также выполнения нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоить технику бега по прямой; - научиться технике бега по повороту: бег по кругу, многократные пробегания отрезков по прямой с входом в поворот, бег по повороту с выходом на прямую; - освоить технику высокого старта и стартового разбега; - овладеть техникой низкого старта и 	<p>практические занятия, сдача нормативов</p>

<p>стартового разбега;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть техникой разбега и отталкивания при прыжке в длину; - изучить технику бросковых шагов и прихода в исходное положение для броска. 	
<ul style="list-style-type: none"> - занять правильную позицию у стола; - научиться ударам справа и слева; -выполнять технические приемы отбивания: «накат», «толчок», «подрезка». 	практические занятия
<ul style="list-style-type: none"> - быстро перемещаться по площадке, высоко прыгать, мгновенно принимать исходное положение - стойки; - научиться нижней прямой; нижней боковой и верхней прямой подачам; - овладеть техникой приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. 	практические занятия
<ul style="list-style-type: none"> -овладеть прикладными навыками - бегом, прыжками, метанием, а также умением быстро ориентироваться в меняющейся обстановке; - научиться ловле и передаче мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди; -овладеть техникой ведения мяча с изменением направления движения; овладеть техникой «двойного шага» с броском в кольцо. 	практические занятия
<ul style="list-style-type: none"> - быстро бегать, делать резкие остановки и повороты, - высоко прыгать; - овладеть ударами по мячу ногой и головой; - останавливать мяч ногой, грудью, головой; - уметь выполнить точную передачу мяча ногой на различные расстояния; - научиться ведению, обводке и ударам по воротам; уметь выполнить вбрасывание и отбор мяча. 	практические занятия, сдача нормативов
Знать/понимать:	
<ul style="list-style-type: none"> - правила игры в футбол; -тактику игры в нападении; - командные тактические действия в нападении; - тактику игры в защите; системы игры в защите; - групповые тактические действия в защите; индивидуальные тактические действия в защите. 	практические занятия, сдача нормативов
<ul style="list-style-type: none"> - правила игры в баскетбол; -тактика игры в нападении: командные действия в нападении; - групповые действия в нападении; индивидуальные действия в нападении; тактика игры в защите; командные действия в защите; -групповые действия в защите; индивидуальные действия в защите. 	практические занятия

<ul style="list-style-type: none"> - правила игры в Волейбол; - тактика игры в нападении: командные действия, групповые действия, индивидуальные действия; - тактика подачи: тактика передачи тактика игры в защите; 	<p>практические занятия</p>
<ul style="list-style-type: none"> - правила игры в настольный теннис; - формирование правильного представления об изучаемом приеме и его использовании в игре; - что легкая атлетика - это вид спорта, включающий такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье. 	<p>Контрольные нормативы, выполнение индивидуальных заданий</p>

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа актуализирована на 2024/2025 учебный год, протокол № 01 на заседании цикловой методической комиссии дисциплин естественно-математических и экономических дисциплин от «30» августа 2024 года.

Председатель цикловой методической комиссии  С.Г. Стельма