

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шавырин Анастасий Александрович

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 30.05.2022 08:02:18

Уникальный программный ключ:

4eccb2246d73e59acafb014670ca8c229087c62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Югорский государственный университет» (ЮГУ)

НЕФТЯНОЙ ИНСТИТУТ

(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(НефтИн (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор НефтИн
(филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

А.А. Шавырин

«31» августа 2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04

индекс

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(название дисциплины)

08.02.09 МОНТАЖ, НАЛАДКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ

шифр

(название специальности)

ПРОМЫШЛЕННЫХ И ГРАЖДАНСКИХ ЗДАНИЙ

НИЖНЕВАРТОВСК


-2021-

РАССМОТРЕНО

На заседании ПЦК ГД

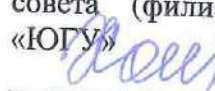
Протокол заседания

№ 7 от «31» августа 2021г.

 Таирова З.А.

СОГЛАСОВАНО

Председатель Методического
совета (филиала) ФГБОУ ВО
«ЮГУ»

 Хайбулина Р.И.
«31» августа 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Организация-разработчик: Нефтяной институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»

Разработчики:

Старкова Ольга Павловна - преподаватель НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Патунина Юлия Николаевна - преподаватель НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Чуенко Иван Николаевич - преподаватель НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Ющук Александр Александрович - преподаватель НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Согласовано:

Заведующий библиотекой

 Л.В. Дементьева

Рецензенты:

1. Ахметзянова Гузель Асгатовна – методист, преподаватель высшей категории НефтИн (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».
2. Давыдова Светлана Александровна - доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Нижневартовский государственный университет, декан факультета физической культуры и спорта.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»
для обучающихся для обучающихся 15.02.12 «Монтаж, наладка и эксплуатация
электрооборудования промышленных и гражданских зданий».

направления подготовки (специальности)
разработанная: Патуниной Юлией Николаевной, Старковой Ольгой Павловной,
Чуенко Иваном Николаевичем, Ющук Александром Александровичем.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» для обучающихся направления подготовки (специальности) 15.02.12 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 15.02.12 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий».

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 15.02.12 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий». Содержание рабочей программы соответствует ФГОСТ по данной специальности. Рабочая программа содержит все разделы, предусмотренные примерными программами: пояснительную записку, содержащую цели и задачи дисциплины, объем дисциплины, содержание разделов дисциплины. Тематика, распределение часов соответствуют учебному плану по специальности.

Рабочая программа составлена логично. Последовательность разделов и тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Содержание рабочей программы соответствует минимуму содержания, который установлен образовательным стандартом.

Представленная рабочая программа обеспечивает выполнение Федерального государственного образовательного стандарта, способствует качественной подготовке обучающихся среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий».

Заведующий дневным отделением
НефтИн (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Преподаватель высшей категории:



Ахметзянова Гузель
Асгатовна

(подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

для обучающихся для обучающихся 15.02.12 «Монтаж, наладка и эксплуатация
электрооборудования промышленных и гражданских зданий».

направления подготовки (специальности)

разработанная: Патуниной Юлией Николаевной, Старковой Ольгой Павловной,
Чуенко Иваном Николаевичем, Ющук Александром Александровичем.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» для обучающихся направления подготовки (специальности) 15.02.12 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 15.02.12 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий».

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 15.02.12 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий». Содержание рабочей программы соответствует ФГОСТ по данной специальности. Рабочая программа содержит все разделы, предусмотренные примерными программами: пояснительную записку, содержащую цели и задачи дисциплины, объем дисциплины, содержание разделов дисциплины. Тематика, распределение часов соответствуют учебному плану по специальности.

Рабочая программа составлена логично. Последовательность разделов и тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Содержание рабочей программы соответствует минимуму содержания, который установлен образовательным стандартом.

Представленная рабочая программа обеспечивает выполнение Федерального государственного образовательного стандарта, способствует качественной подготовке обучающихся среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий».

Доцент кафедры
теоретических основ
физического воспитания НВГУ
декан факультета физической культуры и спорта



Давыдова Светлана
Александровна
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью Программы подготовки специалистов среднего звена ОГСЭ. 00 общего гуманитарного и социально – экономического цикла, основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК8

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	154
Консультации	2
Промежуточная аттестация	
Зачет	3,4,5,6 семестр
Дифференцированный зачет	7 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		14	
Тема 1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	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 Олимпийское 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	4	ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:		
	<i>Практическое занятие 1.:</i> Выполнение тестов для определения состояние здоровья	2	
Тема 1. 2	Содержание учебного материала		ОК 08.

Компоненты физической культуры	<p>Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических 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>	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	<u>Практическое занятие 2:</u> «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»	2	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	Содержание учебного материала	2	ОК 08.
	<p>Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения</p> <p>Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.</p> <p>Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.</p>		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	<u>Практическое занятие 3:</u> Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры	2	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		98	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		ОК 08.

Легкая атлетика. 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 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»); прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	36	
	<u>Практическое занятие 4</u> «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»	6	
	<u>Практическое занятие 5</u> «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»	6	
	<u>Практическое занятие 6.</u> «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»	6	
	<u>Практическое занятие 7.</u> «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»	6	
	<u>Практическое занятие 8.</u> «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.	6	
	<u>Практическое занятие 9.</u> «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей»	6	
Тема 2. 2.	Содержание учебного материала	16	ОК 08.

Лыжная подготовка	Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	<u>Практическое занятие 10</u> «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»	6	
	<u>Практическое занятие 11.</u> «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	10	
Тема 2. 3. Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 08.
	Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	24	
	<u>Практическое занятие 12</u> «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».	6	
	<u>Практическое занятие 13</u> «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».	6	
	<u>Практическое занятие 14</u> «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»	6	
	<u>Практическое занятие 15.</u> «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»	6	
	Тема 2.4.	Содержание учебного материала	

Атлетическая гимнастика	Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок		
	<u>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</u>	22	
	<u>Практическое занятие 16</u> «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»	6	
	<u>Практическое занятие 17.</u> «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»	16	
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 08.
	Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	24	
	<u>Практическое занятие 18</u> «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»	6	
	<u>Практическое занятие 19</u> «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»	6	
	<u>Практическое занятие 20</u> «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»	6	
	<u>Практическое занятие 21</u> «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»	6	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	26	ОК 08.

Баскетбол	Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	<u>Практическое занятие 22</u> «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»	4	
	<u>Практическое занятие 23</u> «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»	6	
	<u>Практическое занятие 24</u> «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»	6	
	<u>Практическое занятие 25</u> «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	4	
	<u>Практическое занятие 26</u> «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»	6	
Промежуточная аттестация Зачет 3,4,5,6 семестр Дифференцированный зачет 7 семестр			
	Всего:	162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивных залов и площадок.

1. Стандартный спортивный зал;

Оборудование учебного кабинета: Баскетбольные щиты, волейбольные стойки и волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастическая перекладина, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастический мост, гимнастические маты, параллельные брусья, гимнастические скамейки.

Технические средства обучения: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные); гимнастические обручи, гимнастические скакалки, наглядные пособия (стенды).

2. Лыжная база;

Оборудование учебного кабинета: Лыжные стойки.

Технические средства обучения: лыжи беговые и лыжные ботинки, лыжные палки, наглядные пособия (стенды)

3. Теннисный зал;

Оборудование учебного кабинета: теннисные столы

Технические средства обучения: теннисные ракетки, теннисные шарики, наглядные пособия (стенды).

4. Тренажерный зал

Оборудование учебного кабинета: силовые тренажеры со свободными весами, тренажеры для пресса (доска наклонная с изгибом, атлетик пресс, римский стул), скамья универсальная, блок - рама, тренажер для спина (стоя под углом, тяга сверху на плитках), тренажер для бицепса (парта), тренажер для плеч (жим сидя), скамья для жима штанги, тренинг жим 200 (скамья обратного жима), гантели (разборные), гири 16кг., 24кг., 32кг.

Технические средства обучения: ролик для пресса, гимнастические скакалки, наглядные пособия (стенды).

5. Спортивная площадка;

Оборудование учебного кабинета: футбольные ворота, полоса препятствия, волейбольные стойки, баскетбольные щиты.

Технические средства обучения: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные).

- 3.2. Информационное обеспечение реализации

- Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

- 3.2.1. Печатные издания

- 1. Лях В. Физическая культура. 10-11 класс: учебник. Базовый уровень. ФГОС – М.: Просвещение, 2016 – 255 с.

- 3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 320 с. [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.academia-moscow.ru>]

2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование) [Электронный ресурс; Режим доступа <https://www.biblio-online.ru>]

3.2.3 Дополнительные источники

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. ФГОС – М.: Просвещение, 2016 – 128 с.

2. Марченко И. Н., Шлыков В. К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. ФГОС – Волгоград: Учитель, 2016 -108 с.

3. Погадаев Г. И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016 – 191, [1] с.

4. Федорова Н. А. Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС – М.: Экзамен, 2016 – 62, [2] с.
5. Справочник учителя физической культуры / сост. Н. М. Вилкова. – Волгоград: Учитель, 2016 – 118 с.
6. Фёдорова Н. А. Справочник. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС / Н. А. Фёдорова – М.: Экзамен, 2016 – 78, [2] с.
7. Периодическое издание: Теоретический и научно-методический журнал «Среднее профессиональное образование» + Приложение
8. Периодическое издание: Спорт в школе – первое сентября
9. Каинов А. Н. Физическая культура. 9-11 кл.: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. ФГОС – М.: Учитель, 2015 – 139 с.
10. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование) [Электронный ресурс; Режим доступа <https://www.biblio-online.ru>

3.3. Адаптация основной образовательной программы обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по основной образовательной программе осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Изучение дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы с обучающимися, в том числе адаптированный сайт филиала, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций.

Реализация программы для этой группы обучающихся требует создания безбарьерной среды (обеспечение индивидуально адаптированного рабочего места):

Учебно-методическое обеспечение

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Наличие учебно-методического комплекса (учебные программы, учебно-методические пособия, справочники, атласы, тетради на печатной основе (рабочие тетради), фонд оценочных средств (КИМы/КОСы), словари, задания для внеаудиторной самостоятельной работы, презентационные материалы.

Оборудование:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - наличие альтернативной версии официального сайта филиала в сети «Интернет» для слабовидящих; тактильно-звуковой информатор НОТТ, 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: Bluetooth индукционная петля Speak&Go, FM-система Клон 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорнодвигательного аппарата: - материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения филиала, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных и лестничных проемов, стол рабочий, регулируемый по высоте столешницы, стол для инвалидов-колясочников, регулируемый по высоте с электроприводом и других приспособлений).

При осуществлении образовательного процесса обучающихся с индивидуальными особенностями (с ограниченными возможностями здоровья) обеспечивается соблюдение следующих общих требований: осуществление образовательной деятельности для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья.

Все локальные нормативные акты филиала по вопросам организации образовательного процесса по данной образовательной организации доводятся до сведения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 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
уметь: – 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

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 курсов**

№ К.Н.	Зачетные нормативы	Юноши			Девушки		
		оценка					
		Удовлетв.	хорошо	отлично	Удовлетв.	хорошо	отлично
1	Бег 100м (сек)	15.4	14.4	13.4	17.6	16.8	16.2
2	Бег 500м (мин. сек)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.15	1.50
3	Бег 1000м (мин. сек)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
4	Бег 2000м (мин. сек)				12.00	11.00	10.00
5	Бег 3000м (мин. сек)	15.00	13.00	12.00			
6	Бег без учета времени	5 км			3 км		
7	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	165	175	185
8	Метание гранаты	30	35	40	15	20	25
9	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
10	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
11	Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	12	17			
12	Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во)раз				25	30	35
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	80	100	120	80	100	120
14	Волейбол: прием и передача мяча сверху, снизу над собой, у стены (кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
15	Волейбол: прием и передача мяча в парах(кол-во раз)	10	15	20	8	10	15
16	Волейбол: верхняя прямая подача (из 6 подач)	3	4	5	2	3	4
17	Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков	4	5	6	3	4	5
18	Баскетбол: ведение мяча через площадку с попаданием в кольцо и обратно (сек)	25	20	15	30	25	20
19	Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий)	1	2	3	1	2	3
20	Бег на лыжах: 1 км (мин. сек)	5.00	4.30	4.00	6.00	5.30	5.00
21	2 км				13.00	12.00	11.00
22	3 км	16.00	14.30	13.00	20.00	18.00	16.30
23	5 км	30.00	28.00	26.00	Без учета времени		
24	10 км	Без учета времени					

Примечание: Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий(специальностей) профессионального образования.

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 курсов**

№ К.Н.	Зачетные нормативы	Юноши			Девушки		
		оценка					
		Удовлетв.	хорошо	отлично	Удовлетв.	хорошо	отлично
1	Бег 100м (сек)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.00	16.2
2	Бег 500м (мин. сек)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.20	1.55
3	Бег 1000м (мин. сек)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
4	Бег 2000м (мин. сек)				12.00	11.00	10.00
5	Бег 3000м (мин. сек)	14.00	13.00	12.00			
6	Бег без учета времени	5 км			3 км		
7	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	170	180	195
8	Метание гранаты	30	35	40	15	20	25
9	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
10	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
11	Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	15	20			
12	Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во)раз				30	35	40
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	80	100	120	80	100	120
14	Волейбол: прием и передача мяча сверху, снизу над собой, у стены (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
15	Волейбол: прием и передача мяча в парах(кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
16	Волейбол: верхняя прямая подача (из 6 подач)	3	4	5	2	3	4
17	Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков	4	5	6	3	4	5
18	Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
19	Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3

Примечание: Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 курсов**

№ К.Н.	Зачетные нормативы	Юноши			Девушки		
		оценка					
		Удовлетв.	хорошо	отлично	Удовлетв.	хорошо	отлично
1	Бег 100м (сек)	15.4	14.6	13.4	17.8	17.00	16.4
2	Бег 500м (мин. сек)	2.10	1.50	1.35	3.00	2.20	1.55
3	Бег 1000м (мин. сек)	5.00	4.10	3.40	6.30	5.40	5.00
4	Бег 2000м (мин. сек)				12.00	11.00	10.00
5	Бег 3000м (мин. сек)	14.00	13.00	12.00			
6	Бег без учета времени	5 км			3 км		
7	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	170	180	195
8	Метание гранаты	30	35	40	15	20	25
9	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
10	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)				10	15	20
11	Жим гири 16 кг одной рукой (кол-во раз)	10	15	20			
12	Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во)раз				30	35	40
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	80	100	120	80	100	120
14	Волейбол: прием и передача мяча сверху, снизу над собой, у стены (кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
15	Волейбол: прием и передача мяча в парах(кол-во раз)	15	20	25	10	15	20
16	Волейбол: верхняя прямая подача (из 5 подач)	3	4	5	2	3	4
17	Баскетбол: штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков	4	5	6	3	4	5
18	Баскетбол: ведение мяча под ногой на месте (кол-во раз)	10	15	20	8	12	15
19	Баскетбол: 3-х очковые броски (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3

Примечание: Упражнения и тесты по профессионально – прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий(специальностей) профессионального образования.