ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Адрес: РД. г. Махачкала ул. Аскерханова 13 «А» /; Тел: 8-(988)-784-51-56;
Сайт: www.gpk-college.ru /; E-mail: gpk-college@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической
работе
_____З.Р. Гамзаева
«29» августа 2022г.

ПОЧУ "ГПК"
OID.1.2.643.100.4=0562062661,
СНИЛС=07046606954,
ОГРН=1060562004788,
ИНН=056119699445,
E=gpk-bukhgalter@mail.ru, C=RU,
S=05 Республика Дагестан, L=ГОРОД
МАХАЧКАЛА, STREET="АМЕТ-ХАНА
СУЛТАНА ПР-КТ,10 КМ..,", O="ПОЧУ
""ГПК"", CN="ПОЧУ ""ГПК"",
T=ДИРЕКТОР, G=АЛАУТДИН
САДИТДИНОВИЧ, SN=АСКЕРОВ
я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
место вашего подписания
2023-12-28 11:52:15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 09.02.07. Информационные системы и программирование
Квалификация выпускника: специалист по информационным системам

Махачкала - 2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07. Информационные системы и программирование и в соответствии с основной профессиональной образовательной программой

Рассмотрено:
на заседании Педагогического совета ПОЧУ «ГПК» протокол № 1 от 01.06. 2022 г.

Разработчик:
Кадиева Ф.М., ст. преподаватель ПОЧУ «ГПК»

Рецензенты:
Исмаилов Ш.О.к.п.н., декан факультета физического воспитания и ОБЖ ДГПУ

Чупалова Д.Г. к.п.н.,преподаватель ПОЧУ «ГПК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

6. **ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ (АКТУАЛИЗАЦИИ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОУД. 05 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

• Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обеспечивает достижение следующих результатов:

- ***личностных*:**

-. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
-. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
-. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
-. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
- Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
- Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
- Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
-. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
-. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
- Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
-. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
- Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

- ***метапредметных*:**

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- ***предметных:***

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*110*
Обязательные учебные занятия во взаимодействии с преподавателем	*110*
в том числе: в форме практической подготовки:	
практические занятия	*110*
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме *зачета*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	**Содержание учебного материала.** Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		***1***	
Тема 1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		***20***	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений.		*1*	
	2. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Тестирование скоростно-силовых качеств.		*1*	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега.		*1*	
	4. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование		*1*	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег.		*1*	
	6. Совершенствование техники метания мяча в цель.		*1*	
	7. Обучение техники метания гранаты		*1*	
	8. Кроссовая подготовка.		*1*	
	9. Совершенствование прыжка в длину с разбега		*1*	
	10. Развитие скоростных способностей (бег с ускорениями, старты из различных исходных положений)		*1*	
	11. Учебный норматив бег 100м		*1*	
	12. Совершенствование метания гранаты		*1*	
	13. Кроссовая подготовка		*1*	
	14. Учебный норматив прыжок в длину с разбега		*1*	
	15. Развитие выносливости (равномерный бег, круговая тренировка)		*1*	
	16. Учебный норматив кросс 500м девушки 1000м юноши		*1*	
	17. Развитие скоростно- силовых способностей (подскоки, приседания с отягощениями)		*1*	

	18. Учебный норматив метание гранаты	*1*	
	19. Развитие координационных способностей (челночный бег, преодоление препятствий)	*1*	
	20. Учебный норматив кросс 1000м девушки 2000м юноши.	*1*	
Тема 2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	***9***	
	1.Разновидности ходьбы и бега. Разучить исходные положения при выполнении ОРУ. Разучить классификацию ОРУ. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами. Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарём.	*1*	
	2.Строевые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости.	*1*	
	3.Строевые упражнения. ОРУ в движении. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости. Составление комбинации из акробатических упражнений.	*1*	
	4.Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения.	*1*	
	5.Строевые упражнения и перестроения ОРУ с набивными мячами.	*1*	
	6.Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Подводящие упражнения Опорные прыжки через козла, через коня.	*1*	
	7.Тестовые задания для проверки уровня развития знаний и умений по теме «Гимнастика» Строевые упражнения и перестроения ОРУ с набивными мячами Выполнение опорного прыжка через козла, через коня.	*1*	
	8.Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых способностей.	*1*	
	9.Строевые упражнения. Упражнения в перестроениях ОРУ с отягощениями. Работа на тренажёрах. Эстафеты с гимнастическим инвентарём.	*1*	
Тема 3. Мини футбол	**Содержание учебного материала**	***20***	
	1. Техника безопасности при игре в мини футбол. Правила игры. Комплекс общеразвивающих упражнений.	*1*	
	2. Обмен веществ и превращение энергии в клетках. Тестирование ловкости.	*1*	
	3. Развитие координации: Индивидуальная работа с мячом. Чеканка мяча.	*1*	
	4. Совершенствование техники ведения мяча.	*1*	
	5. Совершенствование передач мяча. Передачи на месте и в движении.	*1*	
	6. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой в движении, прыжковые упражнения на одной и двух ногах	*1*	

	7. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря	*1*	
	8. Развитие выносливости: двусторонняя игра.	*1*	
	9. Совершенствование игровых действий.	*1*	
	10. Бег с ускорениями, эстафеты	*1*	
	11. Совершенствование игровых действий. Учебная игра	*1*	
	12. Учебный норматив чеканка мяча	*1*	
	13. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря. Учебная игра	*1*	
	14. Учебный норматив удары по воротам	*1*	
	15. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	*1*	
	16. Учебный норматив змейка	*1*	
	17. Совершенствование передач мяча. Учебная игра	*1*	
	18. Учебный норматив навес в заданную зону	*1*	
	19. Соревнования внутри группы	*1*	
	20. Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.	*1*	
Тема 4. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**18**	
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол». Комплекс общеразвивающих упражнений.	*1*	
	2. Строение и рост костей. Генетика, потенциальный рост ребенка. Тестирование меткости.	*1*	
	3. Совершенствование техники передвижений без мяча: стойки, остановки, повороты	*1*	
	4. Совершенствование бросков в кольцо: из под кольца, с двух шагов, штрафной	*1*	
	5. Развитие координационных способностей: метание набивного мяча из различных положений в цель	*1*	
	6. Совершенствование техники ведения мяча: ведение с ускорениями, со сниженным отскоком	*1*	
	7. Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом, жонглирование	*1*	
	8. Совершенствование передач мяча в паре: верхняя передача, передача отскоком	*1*	
	9. Развитие скоростных способностей: ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой	*1*	
	10. Учебная игра	*1*	
	11. Совершенствование индивидуальных действий в нападении	*1*	
	12. Развитие скоростных способностей: эстафеты с ведением мяча.	*1*	
	13. Совершенствование индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание,	*1*	

	перехват, накрывание.)		
	14. Совершенствование передач мяча от груди, от плеча, сверху и снизу	*1*	
	15. Совершенствование тактики игры: групповые действия (2-3 человека) в защите и нападении	*1*	
	16. Совершенствование бросков в кольцо: штрафной, дистанционный, из под кольца	*1*	
	17. Совершенствование тактики игры: Командные действия в защите и нападении.	*1*	
	18. Соревнования внутри группы	*1*	
Тема 5. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**20**	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	*1*	
	2. Гигиенические требования к одежде при занятиях физической культурой и спортом. Тестирование ловкости.	*1*	
	3. Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом	*1*	
	4. Совершенствование техники передач сверху и снизу: в парах и у стены.	*1*	
	5. Совершенствование техники подач мяча верхней прямой и нижней из-за лицевой линии	*1*	
	6. Учебная игра	*1*	
	7. Развитие скоростных-силовых способностей: прыжковые упражнения с использованием скакалки и скамьи.	*1*	
	8. Совершенствование техники нападающего удара.	*1*	
	9. Развитие выносливости: круговая тренировка с элементами волейбола	*1*	
	10. Совершенствование техники подачи и игры в защите	*1*	
	11. Развитие скоростных способностей: эстафеты с волейбольными мячами	*1*	
	12. Учебная игра	*1*	
	13. Развитие силовых способностей: упражнения с набивными мячами.	*1*	
	14. Совершенствование техники игры связующего игрока	*1*	
	15. Учебный норматив: верхняя передача мяча над собой	*1*	
	16. Учебная игра	*1*	
	17. Учебный норматив: передачи мяча в стену.	*1*	
	18.Совершенствование техники подач мяча верхней прямой и нижней из-за лицевой линии	*1*	
	19. Учебный норматив: подача мяча.	*1*	
	20. Соревнования внутри группы	*1*	
Тема 6. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	***10***	
	1.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры по выбору	*1*	

	обучающихся.		
	2.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений и с отягощениями. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	3.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	4.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	5.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие координационных способностей. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	6.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения на тренажёрах. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	7.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств различной направленности. Спортивные и подвижные игры.	*1*	
	8.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Эстафеты с предметами и без предметов. Спортивные игры по выбору обучающихся.	*1*	
	9. Упражнения скоростно-силовой направленности. Спортивные и подвижные игры.	*1*	
	10. Упражнения координационной направленности. Спортивные и подвижные игры.	*1*	
Тема 7. Сущность и содержание профессионально-значимых физических качеств в достижении профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**7**	
	1.Комплексы упражнений на развитие координации Комплексы упражнений на развитие силовых качеств Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	*1*	
	2.Специально-беговые упражнения Специально-прыжковые упражнения Упражнения на развитие профессионально значимых физических качеств Приёмы и способы оказания доврачебной помощи при травмах Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	*1*	
	3.Комплексы производственной гимнастики Упражнения на формирование навыков правильной осанки Упражнения адаптивной гимнастики при нарушении осанки Спортивные и подвижные игры.	*1*	

	4. Комплексы упражнений различной направленности Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	*1*	
	5.Приёмы самомассажа и точечного массажа. Упражнения на коррекцию телосложения.	*1*	
	6.Приёмы аутотренинга. Приёмы саморегуляции. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	*1*	
	7.Упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
Тема 8. Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	***3***	
	1.Комплекс производственной гимнастики. Приёмы массажа и самомассажа. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	*1*	
	2.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	*1*	
	3.Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	*1*	
Тема 9. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств.	Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.	***2***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, спортивного зала.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

-гимнастические маты
-гимнастические скамейки
-ворота футбольные
-сетка волейбольная
-баскетбольные щиты
-мячи
-гранаты для метания
-конусы
-скакалки
-обручи гинастические
-столы теннисные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:https://book.ru/book/943895 (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:https://book.ru/book/940094 (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А.. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2020
1. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2019.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской
2. Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
5. www.goup32441.narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	**Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)**
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания

	для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4 ´400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов

3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной

	аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **09.02.07. Информационные системы и программирование** в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета делопроизводства и режима секретности для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета делопроизводства и режима секретности должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной

техники, электронных луп, программ невизуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемыми партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее одного вида):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы 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 предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ (АКТУАЛИЗАЦИИ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный год	Внесенные изменения	Преподаватель (ФИО)	Протокол заседания кафедры (дата, номер), ФИО зав. кафедрой, подпись

Примечание:

В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля), с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации