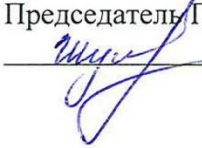


РАССМОТРЕНО:
Предметной цикловой
Комиссией МиЕНД
Протокол № 7 от 24.03.2022г.
Председатель ПЦК
 Ю.Г. Шумскис

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по УВР

 / О.В. Гарбар

Заведующий учебно-
методическим кабинетом

 / Н.И. Савватеева

Зав. библиотекой

 / С.А. Панчева

Рабочая программа учебной дисциплины 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 (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №44 от 23.01.2018г.).
- Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 20.04.2015 года №06-830 вн.

Разработчики:



(подпись, МП)

3.З. Рахматуллаева

(инициалы, фамилия)

преподаватель

(занимаемая должность)

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и
гражданских зданий

Разработчик: Индустриальный институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет».

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий разработана и соответствует в полном объеме:

– Федеральному государственному образовательному стандарту по специальности среднего профессионального образования 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий (Утв. 23 января 2018 года, приказ Минобр. науки РФ №44)

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

Рабочая программа учебной дисциплины имеет четкую структуру, и включает следующие необходимые элементы:

- паспорт рабочей программы учебной дисциплины;
- структура и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы учебной дисциплины;
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» включен модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, учитывающий возможность реализации учебного материала и создание специальных условий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обучающихся по основной образовательной программе.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена логично, структура рабочей программы соответствует принципу единства теоретического и практического обучения, разделы выделены дидактически целесообразно.

В рабочей программе учебной дисциплины определены цели и задачи, условия реализации, требования к результатам освоения.

Учебная нагрузка обучающихся, форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» соответствует учебному плану.

Материально-техническая база учебной дисциплины обеспечивает проведение всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Перечень рекомендуемой литературы включает общедоступные основные и дополнительные источники, Интернет-ресурсы.

В рабочей программе определены формы, методы контроля и оценки результатов обучения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Заключение:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает освоение знаний и умений по учебной дисциплине и направлена на формирование общих компетенций.

Рецензент:  М.С.Джабраилов, преподаватель ИнДИ(филиал)ФГБОУ ВО «ЮГУ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Область применения рабочей программы	5
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	5
1.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2 Распределение часов по курсам	7
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	8
2.4 Контрольные нормативы по физической культуре для обучающихся 2-4 курсов (основная группа)	14
3. Модуль РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ	16
3.1 Условия реализации модуля рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидов	16
3.2 Распределение часов по курсам	19
3.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для лиц с ОВЗ	20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4.1 Требования к материально-техническому обеспечению	23
4.2 Информационное обеспечение обучения	24
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

В данную рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» включен модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, учитывающий возможность реализации учебного материала и создание специальных условий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) обучающихся по основной образовательной программе.

Обучение инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В филиале создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Образовательный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

- основы здорового образа жизни;
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -178 часов,включая:

- теоретических занятий – 8 часов;
- практических занятий – 170 часов.

Промежуточная аттестация – 2 часа в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>178</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<i>8</i>
Практические занятия	<i>170</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>
<i>Всего</i>	<i>180</i>

2.2. Распределение часов по курсам

Наименование тем	Кол-во час	II курс		III курс		IV курс
		3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем
Раздел 1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.	14	6	4	2	2	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки.						
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36	14	8	10	4	
Лыжная подготовка	12		6			6
Гимнастика	16	10		6		
Атлетическая гимнастика	24	6	6		6	6
Раздел 3. Спортивные игры.						
Волейбол	38		14		10	14
Баскетбол	38	12		12		14
Всего часов	178	48	38	30	22	40
Промежуточная аттестация	2					
Общее количество часов	180					

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины 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 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально - активную, полезную деятельность Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры.</p> <p>Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности.</p> <p>Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.</p> <p>Выполнение тестов для определения состояния здоровья.</p>	6	<p>OK 03</p> <p>OK 04</p> <p>OK 08</p>

<p>Тема 1. 2. Компоненты физической культуры</p>	<p>Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека 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 Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня) Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения) Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.</p>	<p>4</p>	<p>ОК 03 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития</p>	<p>Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.</p>	<p>4</p>	<p>ОК 03 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</p>		<p>88</p>	

<p>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>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) Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. 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. 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. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега. 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.</p>	<p>36</p>	<p>ОК 03 ОК 04 ОК 08</p>
---	--	-----------	----------------------------------

<p>Тема 2.2. Лыжная подготовка</p>	<p>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). Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход. Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p>	<p>12</p>	<p>ОК 03 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Тема 2.3. Гимнастика</p>	<p>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). Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши). Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>16</p>	<p>ОК 03 ОК 04 ОК 08</p>

<p>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</p>	<p>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.</p> <p>Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.</p> <p>Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.</p> <p>Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя.</p>	<p>24</p>	<p>ОК 03 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Раздел 3. Спортивные игры</p>		<p>76</p>	
<p>Тема 3.1. Волейбол</p>	<p>Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.</p> <p>Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>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.</p> <p>Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.</p> <p>Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</p> <p>Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча.</p> <p>Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара.</p> <p>Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.</p>	<p>38</p>	<p>ОК 03 ОК 04 ОК 08</p>

<p>Тема 3.2. Баскетбол</p>	<p>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 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. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу. Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места». Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.</p>	<p>38</p>	<p>ОК 03 ОК 04 ОК 08</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>		<p>2</p>	
<p>Всего:</p>		<p>180</p>	

**2.4. Контрольные нормативы по физической культуре
для обучающихся 2-4 курсов (основная группа)**

Вид	курс	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ			
		5	4	3	5	4	3	
1. Бег 100 м	2	13,8	14,2	14,6	16,4	16,8	17,2	
	3	13,6	13,8	14,4	16,2	16,6	17,4	
	4	13,4	13,6	14,2	16,0	16,6	17,2	
2. Бег 500 м	2	-	-	-	2,00	2,10	2,20	
	3	-	-	-	1,55	2,05	2,15	
	4	-	-	-	1,50	2,00	2,10	
3. Бег 1000 м	2	3,35	3,40	3,50	-	-	-	
	3	3,30	3,40	3,50	-	-	-	
	4	3,25	3,35	3,40	-	-	-	
4. Бег 2000 м	2	-	-	-	11,50	12,00	12,30	
	3	-	-	-	11,40	12	12,20	
	4	-	-	-	11,30	11,50	12	
5. Бег 3000 м	2	13,00	13,30	14,00	-	-	-	
	3	12,40	13,00	13,40	-	-	-	
	4	12,30	12,50	13,20	-	-	-	
Метание гранаты	500г 700г	2	38	34	32	22	20	16
		3	41	38	34	23	20	18
		4	42	39	35	24	22	18
Прыжки в длину с разбега	2	440	420	400	345	325	305	
	3	450	420	390	350	340	310	
	4	460	430	400	360	350	320	
Подтягивание на перекладине: нанизкой (Д), (раз)	2	13	11	8	16	12	8	
	3	14	12	8	18	14	10	
	4	15	13	8	20	16	10	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	2	55	50	45	45	40	35	
	3	55	50	45	45	40	35	
	4	55	50	45	45	40	35	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на скамейке (раз)	2	50	45	35	18	14	12	
	3	50	45	40	20	16	12	
	4	50	45	40	20	16	12	
Плавание 50 (м)	2	45	50	60	60	70	б/у	
	3	40	45	55	55	60	б/у	
	4	40	45	55	55	60	б/у	
Бег на лыжах (мин) 5 км(ю), 3 км (д)	2	25	26	28	18	19	20	
	3	24	26	28	18	19	22	
	4	24	26	28	18	19	22	
Марш-бросок 5 км (ю) 3 км (д)	2	28	30	32	18	19	20	
	3	24	25	27	16	17	20	
	4	24	25	27	16	17	20	
Гибкость. Наклон вперед из положения сидя, ноги прямые	2	12	10	8	18	16	8	
	3	12	10	8	18	16	12	
	4	12	10	8	18	16	12	
Прыжки в длину с места	2	230	210	190	180	170	160	
	3	240	230	210	185	175	160	

	4	250	235	220	190	180	160
Вид	курс	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3 x 10	2	7,2	7,6	7,8	8,2	8,6	9,2
	3	7,00	7,2	7,6	8,2	8,6	9,0
	4	7,0	7,2	7,6	8,2	8,6	9,0
Приседание за 1 мин	2	70	65	60	60	55	50
	3	70	65	60	60	55	45
	4	70	65	60	60	55	45
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	2	13	11	8	-	-	-
	3	14	12	8	-	-	-
	4	15	13	8			
Прыжки в высоту с разбега (см)	2	130	125	115	100	90	85
	3	135	130	120	105	90	85
	4	135	130	120	105	90	85
Метание набивного мяча из положения сидя (м)	2	9,50	9	8	9,50	9	8
	3	10	9,50	8,00	10	9,50	8
	4	10	9,50	8,00	10	9,50	8
Подъем переворотом в упор из виса (раз)	2	4	3	1	-	-	-
	3	5	4	2	-	-	-
	4	6	4	2	-	-	-

3. МОДУЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ

3.1 Условия реализации Модуля рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

При реализации Модуля рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений, интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся, не имеющих таких ограничений,
- раздельно в спортивном зале филиала по индивидуальной образовательной траектории.

При реализации Модуля программы «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ нормативный срок освоения программы не увеличивается.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ содержание образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

Образовательный процесс ориентирован на развитие интереса обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

В образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья включено изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному

направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

На практических занятиях вырабатываются индивидуальные рекомендации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с их заболеванием) в рамках индивидуальной оздоровительной программы:

- рекомендации по укреплению индивидуального здоровья обучающегося, улучшению их физического развития, закаливанию организма;
- разработка индивидуальных рекомендаций по двигательной активности в зависимости от показаний здоровья (утренняя гимнастика, двигательная активность в течение дня, закаливающие процедуры);
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и психофизических свойств личности обучающегося, необходимых для повышения качества его здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания;
- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекция;
- повышение стрессоустойчивости;
- повышение уровня работоспособности, функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма;
- рациональное питание, дыхание, режим труда и отдыха, сон;
- средства, методы и методики направленного формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;
- профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний;
- признаки работоспособности, усталости, утомления, восстановительные средства после стрессового напряжения, умственной деятельности;
- повышение коммуникативных свойств личности студента.

Практический раздел Модуля учебной дисциплины «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья содержит:

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих

предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Спортивные и подвижные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные подвижные игры. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний:

– нарушений опорно-двигательного аппарата.

Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

Реализация Модуля рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю данной программы и прошедшими обучение по программе «Инклюзивное образование в ВУЗе».

3.2 Распределение часов по курсам

Наименование тем	Кол-во час	II курс		III курс		IV курс
		3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	14	6	4	2	2	
Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность.	54					
Тема 2.1 Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	36	14	8	10	4	
Тема 2.2 Оздоровительная и корректирующая гимнастика (адаптивные формы и виды)	18	6	6			6
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	110					
Тема 3.1 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка (адаптивные формы и виды)	12	4	2	2	2	2
Тема 3.2 Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега (адаптивные формы и виды)	12	4	2	2	2	2
Тема 3.3 Техника эстафетного бега (адаптивные формы и виды)	10	2	2	2	2	2
Тема 3.4 Волейбол (элементы)	38		14		10	14
Тема 3.5 Баскетбол (элементы)	38	12		12		14
Всего часов	178	48	38	30	22	40
Промежуточная аттестация	2					
Общее количество часов	180					

3.3 Тематический план и содержание Модуля учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.		14	
Тема 1.1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	8	2
Тема 1.2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	6	2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.		54	
Тема 2.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости. Обучение технике бега. Обучение технике выполнения специально-беговых упражнений. Развитие синхронности и координации движений в парах. Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км.	36	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Смешанное передвижение. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.		
Тема 2.2. Оздоровительная и корректирующая гимнастика (адаптивные формы и виды)	Обучение комплексу упражнений с гантелями: 0,5 кг - Ж; 1 кг - М (в основной стойке, в движении, в партере). Развитие выносливости. Совершенствование техники силовых упражнений у гимнастической стенки. Дыхательная гимнастика. Упражнения с гимнастическими предметами. Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие. Упражнения в висах и упорах (низкая перекладина). Обучение навыкам держания осанки с гимнастической палкой. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на координацию движений.	18	2
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (адаптивные формы и виды)		110	
Тема 3.1 Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка (адаптивные формы и виды)	Обучение технике бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Основные правила соревнований в беге на длинные дистанции. Бег по различным видам грунта. Бег с равномерной скоростью. Техника бега по подъему и спуску.	12	2
Тема 3.2 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега (адаптивные формы и виды)	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину различными способами. Контрольное тестирование: бег 100м, прыжок в длину с разбега.	12	2
Тема 3.3 Эстафетный бег (адаптивные формы и виды)	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 4x100м. Контрольное тестирование: челночный бег 3x10м	10	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения
Тема 3.4 Волейбол (элементы), (адаптивные формы и виды)	Техника безопасности на занятиях волейболом. Общие и специальные упражнения игрока. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Стойки и перемещения, техники приёмов и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение технике нижней подачи мяча. Обучение технике верхней подачи мяча. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку. Прием и передача мяча через сетку на месте и в движении. Игра волейбол.	38	2
Тема 3.5 Баскетбол (элементы), (адаптивные формы и виды)	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Тестирование уровня развития двигательных способностей. Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча на месте. Ведение мяча. Развитие координации. Правила соревнований игры в баскетбол. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, направления движения. Развитие силовых качеств. Передачи мяча в движении. Двусторонняя учебная игра. Развитие силовых качеств. Штрафной бросок. Подбор после отскока. Броски мяча в корзину с различных положений.	38	2
Промежуточная аттестация		2	
Итого часов:		180	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется спортивный зал, который оснащен оборудованием и инвентарем, необходимым для изучения разделов программы и видов спорта. Спортивный зал отвечает действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды: перекладина, конь для прыжков, гимнастический мостик
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой
- маты гимнастические
- канат для перетягивания
- скакалки
- палки гимнастические
- мячи набивные
- гантели (разные)
- гири 16 кг
- секундомеры, рулетка измерительная
- прибор для измерения давления
- щиты, кольца, сетки баскетбольные
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
- стойки, антенны, сетки волейбольные
- ворота для мини-футбола
- сетки для ворот мини-футбольных
- скамья для жима лежа
- гриф 20 кг
- диски 25,20,15,10,5 кг.
- стойки для приседаний

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» используются:

- городской открытый стадион;
- плавательный бассейн;
- городская лыжная база с лыжехранилищем.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

Дополнительные источники

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> .

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России.-URL: <https://Olympic.ru/> .-Текст электронный.
2. Электронная библиотечная система Znanium.com: сайт. - URL: <http://znanium.com> - Текст: электронный.
3. Электронная библиотечная система Юрайт: сайт. - URL: <https://urait.ru/> - Текст: электронный.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать		
<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни;</p> <p>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни.</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития.</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <p>- выполнении практических заданий;</p> <p>- выполнении тестирования;</p> <p>- сдаче контрольных нормативов.</p>
Уметь		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных</p>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Демонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороны.</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <p>- выполнении практических заданий;</p> <p>- выполнении тестирования;</p> <p>- сдаче контрольных нормативов.</p>

<p>формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы.</p>	
---	---	--