

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна  
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"  
Дата подписания: 20.05.2022 09:00:08  
Уникальный программный ключ:  
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Югорский государственный университет»  
(Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Инди (филиал) ФГБОУ  
ВО «ЮГУ»  
Нестерова Л.В.  
01.09.2021г.

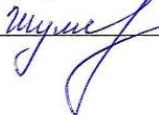
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04.Физическая культура**

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий


РАССМОТРЕНО:

Предметной цикловой  
комиссией МиЕНД  
протокол № 10 от 10.06.2021г.  
председатель ЦЦК

 Ю.Г. Шумский

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по УВР

 / О.В. Гарбар

Заместитель директора  
по УПР

 / О.В. Селютина

Заведующий учебно-  
методическим кабинетом

 / Н.И. Савватеева

Заведующий 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)

З.З. Рахматуллаева  
(инициалы, фамилия)

преподаватель  
(занимаемая должность)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Распределение часов по курсам	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	7
2.4 Контрольные нормативы по физической культуре для обучающихся 2-4 курсов (основная группа)	13
3. Модуль РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ	15
3.1 Условия реализации модуля рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидов	15
3.2 Распределение часов по курсам	18
3.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для лиц с ОВЗ	19
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4.1 Требования к материально-техническому обеспечению	22
4.2 Информационное обеспечение обучения	23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

# 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>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<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
<b>Раздел 1.</b> Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.	14	6	4	2	2	
<b>Раздел 2.</b> 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
<b>Раздел 3.</b> Спортивные игры.						
Волейбол	38		14		10	14
Баскетбол	38	12		12		14
<b>Всего часов</b>	<b>178</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>40</b>
Промежуточная аттестация	<b>2</b>					
<b>Общее количество часов</b>	<b>180</b>					

### 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
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>14</b>	
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><b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b></p>		<p><b>88</b></p>	



<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b></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><b>Тема 2.2.</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях.</p> <p>Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке».</p> <p>Полуконьковый и коньковый ход.</p> <p>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><b>Тема 2.3.</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p>Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма.</p> <p>Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).</p> <p>Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши).</p> <p>Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы.</p> <p>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><b>Тема 2.4.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b></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><b>Раздел 3. Спортивные игры</b></p>		<p><b>76</b></p>	
<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Волейбол</b></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. Прием 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><b>Тема 3.2. Баскетбол</b></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><b>Промежуточная аттестация</b></p>		<p><b>2</b></p>	
<p><b>Всего:</b></p>		<p><b>180</b></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
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.</b>	<b>14</b>	6	4	2	2	
<b>Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>54</b>					
Тема 2.1 Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	36	14	8	10	4	
Тема 2.2 Оздоровительная и корригирующая гимнастика (адаптивные формы и виды)	18	6	6			6
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (адаптивные формы и виды)</b>	<b>110</b>					
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	<b>178</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>40</b>
Промежуточная аттестация	<b>2</b>					
Общее количество часов	<b>180</b>					

### 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.		<b>14</b>	
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.		<b>54</b>	
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)		<b>110</b>	
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		<b>2</b>	
Итого часов:		<b>180</b>	

## 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. 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> (дата обращения: 03.12.2021).
2. 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>

### Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России.-URL: <https://Olympic.ru/> (дата обращения: 21.05.21)-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
<b>Знать</b>		
<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>
<b>Уметь</b>		
<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>	
--	---	--