

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна  
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Дата подписания: 17.01.2022 13:46:35  
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.  
01.09.2021 г.

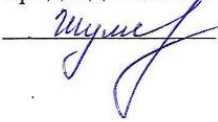


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04.Физическая культура**

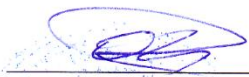
21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

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 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»
- 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	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	6
2.3 Контрольные нормативы по физической культуре для обучающихся 2-4 курсов (основная группа)	8
3. МОДУЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ	10
3.1 Условия реализации модуля рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура» для обучающихся с ОВЗ и инвалидов	10
3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для лиц с ОВЗ	14
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.1 Требования к материально-техническому обеспечению	18
4.2 Информационное обеспечение обучения	18
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений».

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;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### 1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, включая:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
подготовка реферата	4
выполнение комплекса упражнений	164
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

### 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
Тема 1 Легкая атлетика	40	12	12	10	6	
Тема 2 Баскетбол	46	14		16		16
Тема 3 Волейбол	46		16		14	16
Тема 4 Плавание	12	6		6		
Тема 5 Лыжная подготовка	12		6		6	
Тема 6 Атлетическая гимнастика	12		6		6	
Всего часов	168	32	40	32	32	32
Самостоятельная работа	168	32	40	32	32	32
Общее количество часов	336	64	80	64	64	64

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт, бег на расстояние до 50 м. Стартовый разгон. Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование технике длительного бега Бег в равномерном и переменном темпе 20-30 минут. Бег 3000м – 5000м (юношам), 2000м – 3000м (девушкам) Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Совершенствование техники метания гранаты Метание различных снарядов с места, с разбега. Метание гранаты с разбега. Прыжки в длину с разбега.	40	2
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений для развития координации	38	
	Самостоятельная работа: подготовка реферата по теме: «Основы здорового образа жизни»	2	
Тема 2. Баскетбол	Совершенствование техники стойки. Перемещений, остановок, поворотов. Комбинации из основных элементов перемещений Совершенствование ловли и передачи мяча Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча Варианты ведения мяча, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники защитных действий Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрытие) Развитие кондиционных и координационных способностей Комбинации из основных элементов техники перемещений и ведения мячом. Игра Совершенствование техники игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам; игра по правилам.	46	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений для развития мышц рук	46	
Тема 3. Волейбол	Совершенствование техники стоек, поворотов, передвижений, остановок. Комбинации из остановок элементов технике передвижений. Совершенствование техники приема и передачи мяча Варианты техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам; игра по правилам.	46	2
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета	44	
	Самостоятельная работа: подготовка реферата по теме: «Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»	2	
Тема 4. Плавание	Совершенствование техники плавания вольным стилем, поворотов, стартового прыжка.	12	2
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений на развитие плечевого пояса	12	
Тема 5. Лыжная подготовка	Совершенствование техники лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанций 2 – 5 км.	12	2
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса дыхательных упражнений	12	
Тема 6 Атлетическая гимнастика	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений с предметами Упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, эспандерами, на тренажерах.	12	2
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений на развитие основных мышечных групп	12	
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

### 2.3 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 низкой (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



Вид	курс	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
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	260	185	175	160
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».

### 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 и основы здорового образа жизни.	6	2	2	2		
<b>Раздел 2</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>72</b>					
Тема 2.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	36	10	10	6	6	4
Тема 2.2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика(адаптивные формы и виды)	36	10	10	6	6	4
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (адаптивные формы и виды)</b>	<b>90</b>					
Тема 3.1 Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка (адаптивные формы и виды)	12	4	4	4		
Тема 3.2 Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега (адаптивные формы и виды)	12	4	4	4		
Тема 3.3 Техника эстафетного бега (адаптивные формы и виды)	6	2	4			
Тема 3.4 Волейбол (элементы)	30		6	10	6	8
Тема 3.5 Баскетбол (элементы)	30				14	16
Всего часов	168	32	40	32	32	32
Самостоятельная работа	168	32	40	32	32	32
Общее количество часов	336	64	80	64	64	64

### 3.2 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.	Содержание учебного материала		
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. 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. Самостоятельная работа. Особенности будущей профессиональной деятельности (сообщение с презентацией).	4	2
Тема 1.2. 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. <b>Самостоятельная работа.</b> Средства физической культуры и спорта с целью подготовки к профессиональной деятельности, предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение активного отдыха в свободное время» (сообщение с презентацией)	2	2
Раздел 2 Спортивно-оздоровительная деятельность.	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости Обучение технике бега. Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ» Развитие техники бега и ходьбы. Развитие синхронности и координации движений: в парах. Совершенствование техники бега и ходьбы. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты. Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты: эстафеты.	36	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения
	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Смешанное передвижение. Бег с преодолением горизонтальных препятствий		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	36	
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. Совершенствование физических качеств при беге на короткие и средние дистанции.. Упражнения с гимнастическими предметами. Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие. Упражнения в висах и упорах (низкая перекладина). Обучение навыкам 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.	36	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях	36	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (адаптивные формы и виды)			
Тема 3.1 Техника бега 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. Техника бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Бег по различным видам грунта. Бег с равномерной скоростью. Техника бега по подъему и спуску.	12	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники двигательных действий в	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения
	самостоятельных занятиях избранным видом спорта.		
Тема 3.2 Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега (адаптивные формы и виды)	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование 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 и способами. Контрольное тестирование: бег 100м, прыжок в длину с разбега.	12	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	12	
Тема 3.3 Техника эстафетного бега (адаптивные формы и виды)	Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4x100м. Контрольное тестирование: челночный бег 4x10м	6	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	6	
Тема 3.4 Волейбол (элементы)	Общие и специальные упражнения игрока. Волейбол. ОФП на занятиях волейболом. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Общие и специальные упражнения игрока. Волейбол. 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	30	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Совершенствование приемов жонглирования мячом	30	
Тема 3.5 Баскетбол (элементы)	Техника безопасности. Баскетбол. Тестирование уровня развития двигательных способностей. Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча на месте. Ведение мяча. Развитие координации. Правила соревнований. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока. Развитие силовых качеств. Передачи мяча в движении. Двусторонняя учебная игра. Развитие силовых качеств. Штрафной бросок. Подбор после отскока. Броски мяча в корзину с различных	30	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень усвоения
	положений. <b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Совершенствование приемов жонглирования мячом.	30	
Итого часов:		336	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для освоения рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется спортивный зал, стадион и плавательный бассейн.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты и кольца;
- волейбольная сетка;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- мячи волейбольные, баскетбольные, набивные;
- обручи;
- скакалки;
- маты гимнастические;
- тренажеры;
- гири, гантели;
- гранаты;
- секундомер, свисток;
- рулетка измерительная.

### 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 выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- оценка по результатам выполнения физических упражнений
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- устный опрос