



Частное профессиональное образовательное учреждение
«АНАПСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ЧПОУ «Анапский индустриальный техникум»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума

«31» августа

Е.Ю.Пономарева
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

42.02.01 «Реклама»

АНАПА
2023

РАССМОТРЕНО

ПЦК общих гуманитарных, социальных и естественнонаучных
 дисциплин

«31» августа 2023г. протокол №1

Председатель

/Асташев А.Г./

подпись

расшифровка

Рассмотрена

на заседании педагогического совета

протокол №1 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 42.02.01 «Реклама», Приказ Министерства образования и науки РФ № 510 от 12.05.2014 г., (зарегистрирован в Министерстве Юстиции РФ, Приказ № 32859 от 26.06.2014г.).

Организация-разработчик ЧПОУ «Анапский индустриальный техникум»

Разработчик: Скрипников Д.В.
 преподаватель ЧПОУ «Анапский
 индустриальный техникум»

подпись

Рецензенты: Шатов Д.С.
 преподаватель ЧПОУ «Анапский
 индустриальный техникум»

должность, квалификация по диплому

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 42.02.01 «Реклама».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

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

1.4. Освоение учебной дисциплины способствует формированию следующих компетенций.

Код	Наименование компетенции
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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	170
лекционные занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме зачёта в 3,5,7 семестрах. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта в 4,6,8 семестрах.	

2.2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

№ п-п	Наименования разделов и тем	Объем часов
	3 семестр	
	Общекультурное и социальное значение физической культуры.	6
1.	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2
2.	Самостоятельная работа Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2
3.	Самостоятельная работа Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2
	Легкая атлетика	14
4.	Практическое занятие №1. Изучение техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
5.	Практическое занятие №2. Изучение техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2
6.	Практическое занятие №3. Изучение техники метания гранат. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2
7.	Практическое занятие №4. Контрольное метание гранат.	2
8.	Практическое занятие №5. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2
9.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
10.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
	Спортивные игры. Баскетбол.	16
11.	Практическое занятие №6. Изучение техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2

12.	Практическое занятие №7. Изучение техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2
13.	Практическое занятие №8. Изучение техники бросков мяча по кольцу со штрафной линии. Изучение техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2
14.	Практическое занятие №9. Изучение техники приема «заслон». Изучение техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2
15.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
16.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
17.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2
18.	Самостоятельная работа Общая физическая подготовка.	2
Спортивные игры. Волейбол.		14
19.	Практическое занятие №10. Изучение техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2
20.	Практическое занятие №11. Изучение техники передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку. Подача мяча. Двусторонняя игра.	2
21.	Практическое занятие №12. Изучение техники выполнения нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2
22.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
23.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
24.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2
25.	Самостоятельная работа Общая физическая подготовка.	2

	Спортивные игры. Настольный теннис	14
26.	Практическое занятие №13. Изучение техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар.	2
27.	Практическое занятие №14. Изучение техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа.	2
28.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
29.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
30.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
31.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
32.	Практическое занятие №15. Зачёт.	2
	Итого за семестр	64
	4 семестр	
	Общая физическая подготовка	8
1.	Практическое занятие №16. Изучение комплекса упражнений с набивным мячом при нарушении осанки.	2
2.	Практическое занятие №17. Изучение комплекса упражнений для развития подвижности суставов.	2
3.	Самостоятельная работа Выполнение изученных упражнений.	2
4.	Самостоятельная работа Выполнение изученных упражнений.	2
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4
5.	Практическое занятие №18. Изучение упражнений с нагрузкой на мышцы верхних и нижних конечностей статического и динамического характера.	2
6.	Самостоятельная работа Выполнение изученных упражнений.	2
	Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика/Атлетическая гимнастика	8

7.	Практическое занятие №19. Изучение упражнений на развитие мышц пресса и верхнего плечевого пояса. Выполнение норматива на пресс.	2
8.	Практическое занятие №20. Изучение упражнений с собственным весом на развитие выносливости. Выполнение норматива прыжки на скакалке.	2
9.	Самостоятельная работа Выполнение изученных упражнений.	2
10.	Самостоятельная работа Выполнение изученных упражнений.	2
	Легкая атлетика	18
11.	Практическое занятие №21. Изучение техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
12.	Практическое занятие №22. Изучение техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2
13.	Практическое занятие №23. Изучение техники метания гранат. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2
14.	Практическое занятие №24. Контрольное метание гранат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2
15.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
16.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
17.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
18.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
	Спортивные игры. Баскетбол.	14
19.	Практическое занятие №25. Изучение техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2
20.	Практическое занятие №26. Изучение техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на	2

	месте и движении.	
21.	Практическое занятие №27. Изучение техники бросков мяча по кольцу со штрафной линии.	2
22.	Практическое занятие №28. Изучение техники приема «заслон». Изучение техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2
23.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
24.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
25.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2
26.	Самостоятельная работа Общая физическая подготовка.	2
	Спортивные игры. Волейбол.	12
27.	Практическое занятие №29. Изучение техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2
28.	Практическое занятие №30. Изучение техники выполнения нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2
29.	Практическое занятие №31. Выполнение верхней и нижней подачи мяча. Выполнение передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку.	2
30.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
31.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
32.	Самостоятельная работа Общая физическая подготовка.	2
	Спортивные игры. Настольный теннис.	12
33.	Практическое занятие №32. Изучение техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа.	2
34.	Практическое занятие №33. Изучение техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2

35.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
36.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
37.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
38.	Практическое занятие №34. Дифференцированный зачёт.	2
	Итого за семестр	76
	5 семестр	
	Общая физическая подготовка	6
1.	Практическое занятие №35. Закрепление комплекса упражнений с набивным мячом при нарушении осанки.	2
2.	Самостоятельная работа Выполнение изученных упражнений.	2
3.	Самостоятельная работа Выполнение изученных упражнений.	2
	Легкая атлетика	12
4.	Практическое занятие №36. Закрепление техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
5.	Практическое занятие №37. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2
6.	Практическое занятие №38. Закрепление техники метания гранат. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2
7.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
8.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
9.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
	Спортивные игры. Баскетбол.	14
10.	Практическое занятие №39. Закрепление техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой	2

	с изменением направления.	
11.	Практическое занятие №40. Закрепление техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2
12.	Практическое занятие №41. Закрепление техники бросков мяча по кольцу со штрафной линии.	2
13.	Практическое занятие №42. Закрепление техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2
14.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
15.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2
16.	Самостоятельная работа Общая физическая подготовка.	2
	Спортивные игры. Волейбол.	10
17.	Практическое занятие №43. Закрепление техники подачи мяча.	2
18.	Практическое занятие №44. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2
19.	Практическое занятие №45. Закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку. Подача мяча. Двусторонняя игра.	2
20.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
21.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2
	Спортивные игры. Настольный теннис	18
22.	Практическое занятие №46. Закрепление техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар.	2
23.	Практическое занятие №47. Закрепление техники выполнения приёма срезка.	2

	Срезка слева, срезка справа.	
24.	Практическое занятие №48. Закрепление техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2
25.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
26.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
27.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
28.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
29.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
30.	Практическое занятие №49. Зачёт.	2
	Итого за семестр	60
	6 семестр	
	Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика/Атлетическая гимнастика	10
1.	Практическое занятие №50. Закрепление упражнений на развитие мышц пресса и верхнего плечевого пояса.	2
2.	Практическое занятие №51. Выполнение норматива на пресс.	2
3.	Практическое занятие №52. Закрепление упражнений с собственным весом на развитие выносливости. Выполнение норматива прыжки на скакалке.	2
4.	Самостоятельная работа Выполнение изученных упражнений.	2
5.	Самостоятельная работа Выполнение изученных упражнений.	2
	Легкая атлетика	16
6.	Практическое занятие №53. Закрепление техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2

7.	Практическое занятие №54. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2
8.	Практическое занятие №55. Закрепление техники метания гранат. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2
9.	Практическое занятие №56. Контрольное метание гранат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2
10.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
11.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
12.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
13.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
	Спортивные игры. Баскетбол.	16
14.	Практическое занятие №57. Закрепление техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2
15.	Практическое занятие №58. Закрепление техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2
16.	Практическое занятие №59. Закрепление техники бросков мяча по кольцу со штрафной линии.	2
17.	Практическое занятие №60. Закрепление техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	2
18.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
19.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
20.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2

21.	Самостоятельная работа Общая физическая подготовка.	2
	Спортивные игры. Волейбол.	12
22.	Практическое занятие №61. Закрепление техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2
23.	Практическое занятие №62. Закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку. Подача мяча.	2
24.	Практическое занятие №63. Закрепление техники выполнения нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2
25.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
26.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2
27.	Самостоятельная работа Общая физическая подготовка.	2
	Спортивные игры. Настольный теннис	14
28.	Практическое занятие №64. Закрепление техники выполнения подачи мяча: подброс (высота), удар.	2
29.	Практическое занятие №65. Закрепление техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2
30.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
31.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
32.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
33.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
34.	Практическое занятие №66. Дифференцированный зачёт	2
	Итого за семестр	68
	7 семестр	

Легкая атлетика		16
1.	Практическое занятие №67. Совершенствование техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
2.	Практическое занятие №68. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2
3.	Практическое занятие №69. Совершенствование техники метания гранат. Бег на 500м (дев) и 1000м (юн).	2
4.	Практическое занятие №70. Контрольное метание гранат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2
5.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
6.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
7.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
8.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
Спортивные игры. Баскетбол.		8
9.	Практическое занятие №71. Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2
10.	Практическое занятие №72. Совершенствование техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2
11.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
12.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2
Спортивные игры. Волейбол.		12
13.	Практическое занятие №73. Совершенствование техники подачи мяча.	2
14.	Практическое занятие №74. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2

15.	Практическое занятие №75. Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху и снизу через сетку. Подача мяча.	2
16.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
17.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
18.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2
Спортивные игры. Настольный теннис		12
19.	Практическое занятие №76. Совершенствование техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа.	2
20.	Практическое занятие №77. Совершенствование техники выполнения приёма подставка. Подставка слева, подставка справа.	2
21.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
22.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
23.	Самостоятельная работа Повторение техники выполнения приёма.	2
24.	Практическое занятие №78. Зачёт.	2
Итого за семестр		48
8 семестр		
Легкая атлетика		8
1.	Практическое занятие №79. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Эстафетный бег 4x100м.	2
2.	Практическое занятие №80. Контрольное метание гранат. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	2
3.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2
4.	Самостоятельная работа Соблюдение беговых упражнений.	2

	Спортивные игры. Баскетбол.	8
5.	Практическое занятие №81. Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой с изменением направления.	2
6.	Практическое занятие №82. Совершенствование техники приема и передачи мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола на месте и движении.	2
7.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
8.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2
	Спортивные игры. Волейбол.	6
9.	Практическое занятие №83. Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	2
10.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
11.	Самостоятельная работа Судейские жесты.	2
	Спортивные игры. Настольный теннис	6
12.	Практическое занятие №84. Совершенствование техники выполнения приёма срезка. Срезка слева, срезка справа.	2
13.	Самостоятельная работа Правила игры.	2
14.	Практическое занятие №85. Дифференцированный зачёт.	2
	Итого за семестр	28
	Итого всего	344

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.: КноРУС, 2022

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура Академия, 2013г.
2. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Академия, 2012.
3. Иванов А.С. , Сухов С.В. Использование естественных факторов природной среды в оздоровлении детей школьного возраста. Методические рекомендации. Алматы, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [Электронный

- ресурс] – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>;
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>.

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и

промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p><u>Лёгкая атлетика.</u></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><u>Спортивные игры.</u></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>

	<p><u>Аэробика (девушки).</u> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><u>Атлетическая гимнастика (юноши).</u> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><u>Кроссовая подготовка.</u> Оценка техники преодоления дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств.</p> <p>Занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	---