Министерство образования Омской области

БПОУ ОО «Омский строительный колледж»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальность 21.02.06 Информационные системы обеспечения

градостроительной деятельности (базовая подготовка)

2018 г.

 

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 12 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 14 |

**паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу базовой подготовки, квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена по специальности: **21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности (базовая подготовка).**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ СПО базовой подготовки. (ОГСЭ. 04)

**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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся 352 часов.

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 176 часов;

самостоятельной работы обучающихся 176 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 352 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| в том числе: |  |
|  Практические занятия | 176 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 176 |
| в том числе: |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта:.1. **Волейбол**

Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.1. **Баскетбол**

Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов1. **Настольный теннис**

Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов1. **Аэробика / Атлетическая гимнастика**

Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов. Упражнения с гантелями, отягощением собственного веса.1. **Легкая атлетика**

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.1. **Зимний мини-футбол**

Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.1. **ППФП**
2. **ВПФП**
3. **ОФП**
 | 202012221822361610 |
| Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачёта  |

# 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (базовая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **С ОВЗ** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| слабослыщащие | слабовидящие | ПОДА |
| **1** | **2** |  |  |  | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** |  *Содержание* |  |  |  |  |  |
| **Тема** 1.1. **Общекультурное и социальное значение****физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры**.  |  |  |  |  | *1* |
| ***Физическая культура личности человека****, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.* ***Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.*** |  |  |  |  |
| **Социально-биологические основы физической культуры.** |  |  |  |  | *1* |
| ***Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.*** *Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.* ***Характеристика некоторых состояний организма****: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.* |  |  |  |  |
| **Основы здорового образа и стиля жизни**. |  |  |  |  | *1* |
| ***Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.*** *Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.* ***Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.*** *Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.* |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  |  |  |
| Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. |  |  |  |  |
| **Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности** |  |  |  | ***352*** |  |
| **Тема 2.1.****Лёгкая атлетика.** | **Лёгкая атлетика.** |  |  |  | *36* | *2* |
| **Содержание** |  |  |  |  |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка. |  |  |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |  | ***18*** |  |
| Закрепление техники бега на короткие дистанции  | + | о | с | *2* |
| Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции.  | + | о | с | *2* |
| Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Закрепление техники низкого старта.  | + | о | с | *2* |
| Закрепление техники прыжка в длину с места, с разбега.  | + | с | сс | *2* |
| Закрепление техники бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. | + | о | с | *2* |
| Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции.  | + | о | с | *2* |
| Закрепление техники эстафетного бега.  | + | о | с | *2* |
| Закрепление техники эстафетного бега. Закрепление техники передачи эстафетной палочки.  | + | о | с | *2* |
| Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции.  | + | о | с | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  |  |  |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | р | р | р | *18* |
| **Тема 2.2 Спортивные игры.** | **Баскетбол**  |  |  |  | ***40*** | *2* |
| **Содержание** |  |  |  |  |
| Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра |  |  |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |  | ***20*** |  |
| Закрепление техники перемещения по площадке. | + | + | ис | *2* |
| Закрепление техники ведения мяча. | + | + | ис | *2* |
| Закрепление техники ведению мяча, 2 шага атака кольца.  | + | с | н | *2* |
| Закрепление техники броска мяча по кольцу с места, в движении.  | + | с | н | *2* |
| Закрепление техники броска мяча по кольцу с места, в движении.  | + | с | н | *2* |
| Совершенствование передачи мяча, двумя руками в движении в парах. | + | с | н | *2* |
| Совершенствование обводки соперника. Выполнение контрольного норматива. | + | с | н | *2* |
| Совершенствование тактики игры в нападении, защите. Индивидуальны действия. Двусторонняя игра. | + | с | сс | *2* |
| Совершенствование штрафных бросков. Выполнение контрольного норматива. | + | с | н | *2* |
| Совершенствование тактики игры в нападении, защите. Групповые действия. Двусторонняя игра. | + | с | сс | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | *20* |
| Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | р | р | р |  |
| **Волейбол**  |  |  |  | ***40*** | *2* |
| **Содержание** |  |  |  |  |
| Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |  | ***20*** |  |
| Закрепление техники стойки волейболиста. Перемещения по площадке. | + | + | с | *2* |
| Обучение технике подачи мяча.  | + | + | + | *2* |
| Обучение технике приёма мяча Учебная игра.  | + | с | н | *2* |
| Обучение технике приёма мяча Учебная игра.  | + | с | н | *2* |
| Обучение технике передачи мяча. Учебная игра. | + | с | сс | *2* |
| Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Выполнение контрольного норматива. | + | с | н | *2* |
| Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра. Выполнение контрольного норматива. | + | с | н | *4* |
| Совершенствование техники нападающих ударов. Учебная игра | + | с | сс | *2* |  |
| Совершенствование техники блокирования. Учебная игра | + | с | сс | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  |  |  |
| Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | р | р | р | ***20*** |
| **Настольный теннис.** |  |  |  | **24** | 2 |
| **Содержание** |  |  |  |  |
| Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  |  |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |  | ***12*** |  |
| Закрепление техники стойки игрока. Закрепление техники хвата ракетки. | + | + | + | *2* |
| Закрепление техники передвижения. | + | с | н | *2* |
| Закрепление техники игры. Двусторонняя игра | + | с | + | *2* |
| Закрепление техники игры. Двусторонняя игра | + | с | + | *2* |
| Совершенствование тактики игры, стили игры. Двусторонняя игра. Выполнение контрольного норматива. | + | с | сс | *2* |
| Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Выполнение контрольного норматива. | + | с | сс | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  |  |
|  Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | р | р | р | *12* |
| **Тема 2.3****Зимний мини-футбол** | **Зимний мини-футбол** |  |  |  | **44** | 2 |
| **Содержание** |  |  |  |  |
| Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. |  |
| **Практические занятия** |  |  |  | **22** |  |
| Закрепление техники перемещения по полю. | + | с | н | *2* |
| Закрепление техники ведения мяча.  | + | с | н | *2* |
| Закрепление техники передачи мяча на месте.  | + | с | н | *2* |
| Закрепление техники передачи мяча на месте.  | + | с | н | *2* |
| Закрепление техники удара по мячу ногой, головой.  | + | с | н | *2* |
| Закрепление техники удара по мячу ногой, головой.  | + | с | н | *2* |
| Совершенствование передачи мяча в парах, тройках в движении.  | + | с | н | *2* |
| Совершенствование техники игры вратаря (ловля, выбросы) | + | с | н | *2* |
| Совершенствование тактики игры в защите (индивидуальные). Выполнение контрольного норматива. | + | с | сс | *2* |
| Совершенствование техники игры вратаря (ловля, выбросы) | + | с | сс | *2* |
| Совершенствование тактики игры в нападении. (индивидуальные). | + | с | сс | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  |  |
|  Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. |  |  |  | ***22*** |
| **Тема 2.4** **Атлетическая гимнастика** | **Атлетическая гимнастика** |  |  |  | ***44*** | *2* |
| **Содержание** |  |  |  |  |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  |  |  |  |
| **Практические занятия** |  |  |  | ***22*** |  |
| Обучить комплексу упражнений с гантелями. | + | + | + | *4* |
| Обучить комплексу упражнений на тренажерах. Выполнение контрольного норматива. | + | + | с | *4* |
| Обучить комплексу упражнений с отягощением собственного веса. Выполнение контрольного норматива. | + | + | н | *4* |
| Комплексы упражнений на тренажерах. | + | + | с | *2* |
| Совершенствование упражнений с гантелями на верхний плечевой пояс. | + | с | + | *2* |
| Совершенствование упражнений на тренажерах. Брюшной пресс. Выполнение контрольного норматива. | + | + | с | *4* |
| Совершенствование упражнений с отягощением собственного веса. Подтягивание, отжимание. Выполнение контрольного норматива. | + | + | н | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  |  |  |
| Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | р | р | р | ***22*** |
| **Тема 2.5 ОФП** | Содержание учебного материала |  |  |  | ***20*** |  |
| Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры |  |  |  |  |
| Практические занятия. |  |  |  | ***10*** |
| Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы | + | + | н | *4* |
| Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами | + | + | + | *6* |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** |  |  |  | ***10*** |
| Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | р | р | р |
| **Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)**  |  |  |  |  |  |
| **Тема 3.1. \*\* Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание**Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограмма.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |  |  | ***72*** | 2 |
| **Практические занятия**. |  |  |  | ***36*** |
| Формирование профессионально значимых физических качеств.  | + | + | + | *2* |  |
| Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | + | + | + | *2* |
| Формирование профессионально значимых физических качеств.  | + | + | + | *2* |
| Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | + | + | + | *2* |
| Формирование профессионально значимых физических качеств.  | + | + | + | *2* |
| Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | + | + | + | *2* |
| Формирование профессионально значимых физических качеств.  | + | + | + | *2* |
| Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | + | + | + | *2* |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФК в режиме дня специалиста. | + | + | + | *2* |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФК в режиме дня специалиста. | + | + | + | *2* |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФК в режиме дня специалиста. | + | + | + | *2* |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФК в режиме дня специалиста. | + | + | + | *2* |
| Формирование профессионально значимых физических качеств.  | + | + | + | *2* |
| Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | + | + | + | *2* |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФК в режиме дня специалиста. | + | + | + | *2* |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФК в режиме дня специалиста | + | + | + | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**. |  |  |  | ***36*** |  |
| Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время |  |  |  |
| **Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала**  **Строевая подготовка.** Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. **Физическая подготовка.** Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. |  |  |  | **32** | *2* |
| Практические занятия |  |  |  | ***16*** |  |
| Закрепление основных приёмов строевой подготовки. | + | с | н | *2* |
| Закрепление преодоления полосы препятствий. | + | с | н | *2* |
| Закрепление основных приёмов строевой подготовки. | + | с | н | *2* |
| Закрепление преодоления полосы препятствий. | + | с | н | *2* |
| Совершенствование основных приёмов строевой подготовки. | + | с | н | *2* |
| Совершенствование преодоления полосы препятствий. | + | с | н | *2* |
| Совершенствование основных приёмов строевой подготовки. | + | с | н | *2* |
| Совершенствование преодоления полосы препятствий. | + | с | н | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. |  |  |  | ***16*** |
|  | **ИТОГО** | *352* |  |
| Условные обозначения1. Р- реферирование
2. С- сообщение на тему
3. СС судейство по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика)
4. КГ- составление и выполнение комплекса оздоровительных гимнастик (утренней гигиенической, дыхательной, глазодвигательной, мануальной, пальчиковой, коррегирующей, ритмической, психогимнастики)
5. ИС- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта
6. Н -наблюдение занятия по физической культуре (с ведением протокола наблюдения)

7) О Оздоровительная ходьба |  |  |

# 3. условия реализации программы дисциплины

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, 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; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки, гимнастические коврики, футболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально- прикладной физической подготовке.

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**

Список литературы.

**Основная:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование).
2. Бароненко В. А.Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для среднего профессионального образования: рекомендовано Мин. образования/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М; М.: Инфра-М, 2013. - 336 с.: ил
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. : учеб. пособие / Ю.И Гришина. - изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 249 с.
4. Фредерик Делавье. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Издательство: Рипол Классик 2013 г. -192 с.
5. Строевая подготовка. Учебное пособие. Военные знания. 2014.- 48 с.

**Дополнительная**

1. Примерная программа учебной дисциплины. Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО. 2010 г
2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно - игровых заданий : учебно-метод. пособие / И.А. Гуревич. -Рек. РИПО. . - Минск : Высшая школа, 2012. - 349 с.
3. Электронный учебник. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым /пер. с англ. Белозеров О.,- М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с: ил
4. Тяжелая атлетика(текст): учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
6. В.И. Ильинич «Физическая культура студента и жизнь» 2008 г. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. Ред. Н.Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 258 с.
7. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей. /Гладун В.Ф., Кудреватых А.А. - Омск: БОУ ОО СПО «Омский строительный колледж», 2014. - 42 с.
8. Указ президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» 24 марта 2014 года
9. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура": доп. УМО по образованию / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - М.:Издательский центр "Академия", 2012. - 519 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 512
10. Федеральный закон от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации"
11. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

**Интернет источники**

1. http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая\_культура
2. http://lib.sportedu.ru/
3. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).
5. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**3.3 Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В соответствии с Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО «О методических рекомендациях по организации профориентационной работы профессиональной образовательной организации с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по привлечению их на обучение по программам среднего профессионального образования и профессионального обучения от 22 декабря 2017 г. n 06-2023» в курсе дисциплины (профессионального модуля) предполагается использовать социально- активные и рефлексивные методы обучения, технологии социо- культурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических и информационных систем, в том числе с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально- техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обязательным условием организации образовательной деятельности при наличии студентов с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащие) является использование специальных методов: при теоретическом обучении (мультимедийные презентации, опорные конспекты); при практическом обучении (наличие учебных пособий и дидактических материалов, позволяющих визуализировать задания, рекомендации преподавателя по их выполнению и критерии оценки). Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность.

Форма проведения аттестации для студентов инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной и электронной форме (для лиц с нарушениями опорно- двигательного аппарата);

- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения);

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов, рекомендуется предусмотреть для них увеличение времени на подготовку к зачетам и экзаменам, а также предоставлять дополнительное время для подготовки ответа на зачете/экзамене. Возможно установление образовательной организацией индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно- двигательного аппарата);

- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно- двигательного аппарата)

Практические занятия, по физической культуре обозначенные в тематическом плане, которые не могут быть освоены обучающимися с ОВЗ и (или) с инвалидностью, проводятся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Выделено три вида нозологий:

а) слабослыщащие, позднооглохщие

б) слабовидящие

в) с поражениями ОДА.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах деятельности:

1. **Р**- реферирование
2. **С**- сообщение на тему
3. **СС** судейство по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика)
4. **КГ**- составление и выполнение комплекса оздоровительных гимнастик (утренней гигиенической, дыхательной, глазодвигательной, мануальной, пальчиковой, коррегирующей, ритмической, психогимнастики)
5. **ИС**- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта
6. **Н** -наблюдение занятия по физической культуре (с ведением протокола наблюдения)
7. **О** Оздоровительная ходьба

## *4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины*

**Аттестация студента** проводится в форме устного опроса и сдачи контрольных нормативов в течение семестра. За семестр при выполнении всех условий студент получает «**зачтено»,** итоговая аттестация студента происходит в виде дифференцированного зачета.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией– домашние задания проблемного характера- ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий(занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика.** 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. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) 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. **Атлетическая гимнастика**.Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.Тестирование в контрольных точках: На входе– начало учебного года, семестра; На выходе– в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.  |

*Таблица 1*

Контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов 1 курса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | юноши | девушки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м | 13,9 | 14,5 | 15,1 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| Бег 1000 (500) м | 3,40 | 3,50 | 4,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |
| Бег 3000 (2000) м | 13,0 | 14,0 | 15,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
| Прыжки в длину с места | 220 | 210 | 200 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 30 | 25 | 20 | 10 | 8 | 6 |
| Подтягивание на перекладине (девушки с опорой ног) | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| Пресс перекладина (девушки ноги согнув) | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук на брусьях (девушки отжимание от скамейки спиной к ней) | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |

*Таблица 2*

Контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов 2-3 курса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | юноши | девушки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м | 13,3 | 13,9 | 14,5 | 16,0 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 1000 (500) м | 3,30 | 3,40 | 3,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 |
| Бег 3000 (2000) м | 12,30 | 13,30 | 14,30 | 10,30 | 11,30 | 12,30 |
| Прыжки в длину с места | 230 | 220 | 210 | 180 | 170 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 35 | 30 | 25 | 12 | 10 | 8 |
| Подтягивание на перекладине (дев. с опорой ног) | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| Пресс перекладина (девушки ноги согнув) | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук на брусьях (девушки отжимание от скамейки спиной к ней) | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 |

Минифутбол

*Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Удары по воротам с центра поля (до 20 метров), ворота 2х3 м. |
| 5 | Попал с 1й попытки  |
| 4 | Попал со 2й попытки  |
| 3 | Попал с 3й попытки |

Баскетбол

*Таблица 4*

|  |  |
| --- | --- |
| Видупражнений | Оценка |
| Юноши | Девушки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Выполнение броска в кольцо после ведения из 5 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | Выполнение броска со штрафного броска из 5 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |

Волейбол

*Таблица 5*

|  |  |
| --- | --- |
| Видупражнений | Оценка |
| Юноши | Девушки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Передачи мяча сверху 2-мя руками | 20 | 15 | 10 | 12 | 8 | 4 |
| 2 | Передачи мяча снизу 2-мя рукам | 15 | 10 | 5 | 10 | 7 | 3 |
| 3 | Подача мяча (из 5 попыток) | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |