Министерство образования Омской области

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

квалификация техник

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (по состоянию на 01.09.2018)

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Омский строительный колледж»,

Составители:

Гладун В.Ф., преподаватель высшей квалификационной категории БПОУ ОО «Омский строительный колледж»

Кудреватых А.А., преподаватель высшей квалификационной категории БПОУ ОО «Омский строительный колледж»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  предметной (цикловой) комиссии | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора  БПОУ ОО «ОСК» |
| гуманитарных и общеобразовательных дисциплин  Протокол № 1\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.П. Пащенко/  Методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Н. Васильева / | «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.А. Ремденок / |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4**  **5**  **13**  **16** |

**1.** **Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК | Умения | Знания |
| ОК 08  ПК3.5 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. | - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - Основы здорового образа жизни;  - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;  - Средства профилактики перенапряжения  - Способы реализации собственного физического развития. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | **208** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение |  |
| лабораторные работы |  |
| практические занятия | 160 |
| Самостоятельная работа | 48 |
| **Промежуточная аттестация** *в форме зачетов, дифференцированного зачета* |  |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | **С ОВЗ** | | | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
| слабослыщащие | слабовидящие | ПОДА |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | **46** | ОК 8 ПК3.5 |
| **Тема 1.1**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **12** |
| 1. Техника бега на короткие дистанции. |  |  |  |
| 2. Техника прыжка в длину с места. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. | + | + | + | 2 |
| Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200 м. | + | + | с | 2 |
| Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м. | + | о | с | 1 |
| Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. | + | о | с | 1 |
| Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. | + | о | н | 1 |
| Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест100 м. | + | о | сс | 1 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест. | + | о | сс | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Совершенствование техники беговых упражнений. | р | р | р | 1 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места. | р | р | р | 1 |
| **Тема 1.2. Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **12** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Техника бега на длинные дистанции. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м. | + | о | н | 2 |
| Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м. | + | о | н | 1 |
| Техника бега по дистанции 3000 м. | + | о | н | 1 |
| Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м. | + | о | н | 1 |
| Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м. | + | о | н | 2 |
| Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м | + | о | сс | 2 |
| Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. | + | о | н | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. | р | р | р | 1 |
| Совершенствование комплексов специальных упражнений. | р | р | р | 1 |
| **Тема 1.3**  **Эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **8** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4х100м. | + | о | н | 2 |
| Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4х100м. | + | о | н | 1 |
| Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4х400м. | + | о | н | 1 |
| Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400м. | + | о | н | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. | р | р | р | 1 |
| Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки. | р | р | р | 1 |
| **Тема 1.4.**  **Бег на средние дистанции** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **14** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Техника бега на средние дистанции. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. | + | о | н | 2 |
| Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м. | + | о | н | 2 |
| Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м. | + | о | н | 2 |
| Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м. | + | о | н | 2 |
| Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м. | + | о | сс | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **4** |
| Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м. | р | р | р | 2 |
| Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м. | р | р | р | 2 |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | | | **40** | ОК 8 ПК3.5 |
| **Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **8** |
| 1. Техника перемещений, стоек баскетболиста. |  |  |  |
| 2. Эффективное применение правил игры. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. | + | с | н | 2 |
| Правила игры. Учебная игра. | + | с | сс | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Совершенствование техники перемещений и стоек. | р | р | р | 1 |
| Отработка правил игры в баскетбол | р | р | р | 1 |
| **Тема 2.2 Ведение,**  **прием и** **передача мяча.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **10** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Техника ведения, приемов и передач мяча. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | + | с | н | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся .** |  |  |  | **2** |
| Отработка приемов и передач мяча |  |  |  | 2 |
| **Тема 2.3 Броски**  **мяча.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **10** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Техника бросков по кольцу. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. | + | с | н | 4 |
| Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). | + | с | н | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Совершенствование бросков по кольцу. | р | р | р | 2 |
| **Тема 2.4 Простые тактические комбинации.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **12** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | + | **с** | **ис** | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**. |  |  |  | **4** |
| Ведение, броски и передачи мяча. | + | с | н | 4 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | **40** | ОК 8 ПК3.5 |
| **Тема 3.1Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **6** |
| 1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. |  |  |  |
| 2. Эффективное применение правил игры. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. | + | с | н | 2 |
| Правила игры. Учебная игра. | + | с | сс | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. | р | р | р | 1 |
| Отработка правил игры в волейбол. | р | р | р | 1 |
| **Тема 3.2 Прием и передачи мяча.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **8** | ОК 8 ПК3.5 |
| Техника приема и передачи мяча. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | + | с | н | 3 |
| Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. | + | с | н | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху | + | с | н | 1 |
| Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу. | + | с | н | 1 |
| **Тема 3.3 Подачи**  **мяча.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **6** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Техника подач мяча. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | + | с | н | 5 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **1** |
| Упражнения для выполнения подач мяча | р | р | р | 1 |
| **Тема 3.4**  **Нападающий удар.** **Блокирование.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **7** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Техника нападающего удара. |  |  |  |
| 2. Техника блокирования. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование техники видов нападающего удара. | + | с | н | 3 |
| Совершенствование техники видов блокирования | + | с | н | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Упражнения для выполнения нападающего удара. | р | р | р | 1 |
| Упражнения для выполнения блокирования. | р | р | р | 1 |
| **Тема 3.5 Тактика нападения.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **7** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Тактические действий в нападении. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | + | с | ис | **5** |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста. | р | р | р | 2 |
| **Тема 3.6 Тактика защиты.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **6** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Тактические действий в защите. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. | + | с | ис | 5 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | р | р | р | **1** |
| 1. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста. |  |  |  | 1 |
| **Раздел 4. Футбол.** | | | | | **40** | ОК 8 ПК3.5 |
| **4.1 Техника перемещений. Правила игры.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **8** |
| 1. Техника перемещений футболиста.  2. Эффективное применение правил игры. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. | + | с | н | 2 |
| Отработка правил в футбол. Учебная игра. | + | с | н | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. | р | р | р | 1 |
| Отработка правил игры. | р | р | р | 1 |
| **4.2 Ведение, прием и передача мяча.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **10** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Техника ведения, приемов и передач мяча. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | + | с | н | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Отработка приемов и передач мяча. | р | р | р | 2 |
| **4.3 Удары по**  **мячу.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **10** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Техника ударов по мячу. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. | + | с | н | 4 |
| Контрольные тесты. (Штрафной удар). | + | с | н | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Совершенствование ударов мяча по воротам. | р | р | р | 2 |
| **4.4 Простые тактические комбинации.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **12** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций. |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | + | с | ис | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **4** |
| Ведение, удары, прием и передачи мяча. | р | р | р | 4 |
| **Раздел 5. Атлетическая гимнастика.** | | | | | **40** | ОК 8 ПК3.5 |
| **Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **34** |
| 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс | + | + | н | 6 |
| Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками | + | + | + | 8 |
| Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. | + | + | н | 6 |
| Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. | + | + | + | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **6** |
| Совершенствование техники упражнений для развития силы. | кг | кг | кг | 6 |
| **Тема 5.2.**  **Комплексы профессионально- прикладных гимнастических упражнений.** | **Содержание учебного материала** |  |  |  | **6** | ОК 8 ПК3.5 |
| 1. Техника двигательных действий на развитие гибкости |  |  |  |
| **В том числе, практических занятий и лабораторных работ** |  |  |  |
| Совершенствование техники упражнений для развития гибкости | + | + | + | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |  | **2** |
| Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц | + | + | + | 2 |
|  | **Дифференцированный зачет** | | | | **2** |  |
|  | **Всего** |  |  |  | **208** |  |

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

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** Спортивный зал, оснащенный оборудованием: - игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м; - тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами; - фойе - где размещены два теннисных стола; - зал атлетической гимнастики; - две раздевалки; - душ; - площадка для мини-футбола; - волейбольная и баскетбольная площадки; - гимнастическая площадка; - спортивный инвентарь по игровым видам ; техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: - футбольное поле; - мини-футбольное поле; - беговая дорожка; - сектор для метания; - яма для прыжков в длину; - полоса препятствий; - турники. спортивным оборудованием: - гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи); - легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер); - оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

**3.2.** **Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1.** **Печатные издания**

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. 4-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 248 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

6. Примерная программа учебной дисциплины. Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО. 2018 г

7. 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.

8. Электронный учебник. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым /пер. с англ. Белозеров О.,- М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с: ил

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. Указ президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» 24 марта 2014 года

14. 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

15. 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"

16. 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

17. http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая\_культура

18. http://lib.sportedu.ru/

19. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

20. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

21 www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России)

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

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:

Р- реферирование

С- сообщение на тему

СС судейство по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика)

КГ- составление и выполнение комплекса оздоровительных гимнастик (утренней гигиенической, дыхательной, глазодвигательной, мануальной, пальчиковой, коррегирующей, ритмической, психогимнастики)

ИС- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта

Н -наблюдение занятия по физической культуре (с ведением протокола наблюдения)

О Оздоровительная ходьба

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов | Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов | Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины  Зачет  Дифференцированный зачет |
| знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; | Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний | Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины  Зачет  Дифференцированный зачет |

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

Контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов 1-2 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 |

*Таблица 2*

Контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов 3-4 курса

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*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  упражнений | | 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*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  упражнений | | 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 |