

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р. ГАМЗАТОВА»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
Квалификация: дизайнер
Срок обучения по ОП: 3г 10м. (очная)
Форма обучения: очная
Образовательный стандарт (ФГОС) № 69375 от 25.07.2022

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- В ОПОП СПО учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь и владеть следующими общими компетенциями (далее ОК):

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках освоения программы учебной дисциплины обучающийся приобретает умения и знания:

формируемые ОК	Умения	Знания
ОК 8	<ul style="list-style-type: none">- 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;- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

Максимальной учебной нагрузки студента 160 часов, в том числе обязательной нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем 158 часа. - 2 часа теоретические занятия, 158 практические занятия, форма контроля зачет (3456), диф. Зачет (8 семестр)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Распределение по семестрам					
		3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160						
Обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160	30	28	26	28	30	18
в том числе форме практической подготовки:							
Теоретические занятия	2						
практические занятия	158	30	28	26	28	30	18
контрольные работы							
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета.</i>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	Диф. зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, проект	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	3 семестр 30 часов	5	6
Введение.	Содержание	2	<i>ОК 02, ОК 0, ОК 08</i>
	Лекция. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	2	
Тема 1. Легкая атлетика	Практическое занятие	5	<i>ОК 02, ОК 03, ОК 08</i>
	1. Развитие выносливости.	1	
	2. Развитие координации, силовых качеств.	2	
	3. Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2	
	Самостоятельная работа		
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	10	<i>ОК 02, ОК 0, ОК 08</i>
	1. Развитие силовых качеств.	1	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	3. Развитие координации.	2	
	4. Развитие силовых качеств, гибкости.	2	
	5. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	6. Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2	

	Самостоятельная работа			
Тема 3. Баскетбол	Практическое занятие		13	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2.	Изучение техники передвижения в баскетболе.	2	
	3.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	3	
	4.	Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	3	
	5.	Изучение тактики нападения в игре.	3	
	4 семестр 28 часов			
Тема 4. Настольный теннис	Практическое занятие		10	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2.	Основная стойка в настольном теннисе.	1	
	3.	Способы хвата ракетки и виды ударов.	1	
	4.	Техника настольного тенниса. Основные элементы.	1	
	5.	Техника передвижения в настольном теннисе.	2	
	6.	Техника атакующих и оборонительных действий.	2	
	7.	Тактика игры в настольном теннисе.	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 5. Футбол	Практическое занятие		10	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	3.	Техническая подготовка.	2	
	4.	Ведение мяча.	2	
	5.	Остановка мяча.	2	
	6.	Развитие гибкости.	2	

	Самостоятельная работа			
Тема 6. Волейбол	Практическое занятие		8	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	1	
	3.	Техника передачи мяча сверху и снизу.	1	
	4.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	5.	Техника подачи мяча сверху.	2	
	6.	Техника нападающего удара в волейболе.	1	
	7.	Техника блокирования в волейболе.	1	
	5 семестр 26 часов			
Тема 7. Легкая атлетика	Практическое занятие		6	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	2	
	2.	Развитие выносливости.	1	
	3.	Развитие координации, силовых качеств.	2	
	4.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	1	
	Самостоятельная работа			
Тема 8. Общая физическая подготовка	Практическое занятие		10	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Развитие силовых качеств.	2	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3.	Развитие координации.	2	
	4.	Развитие силовых качеств, гибкости.	2	
	5.	Развитие силовых качеств методом круговой трени-	2	

		ровки.		
	Самостоятельная работа			
Тема 9. Баскетбол	Практическое занятие		10	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2.	Изучение техники передвижения в баскетболе.	2	
	3.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2	
	4.	Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	2	
	5.	Изучение тактики нападения в игре.	2	
	Самостоятельная работа			
	6 семестр 28 часов			
Тема 10. Настольный теннис	Практическое занятие		10	<i>OK 02, OK 03,, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2.	Основная стойка в настольном теннисе.	1	
	3.	Способы хвата ракетки и виды ударов.	1	
	4.	Техника настольного тенниса. Основные элементы.	1	
	5.	Техника передвижения в настольном теннисе.	2	
	6.	Техника атакующих и оборонительных действий.	2	
	7.	Тактика игры в настольном теннисе.	2	
Самостоятельная работа				
Тема 11. Футбол	Практическое занятие		10	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	3.	Техническая подготовка.	2	
	4.	Ведение мяча.	2	

	5.	Остановка мяча.	2	
	6.	Развитие гибкости.	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 12. Волейбол	Практическое занятие		8	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	1	
	3.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	4.	Техника передачи мяча сверху и снизу.	1	
	5.	Техника подачи мяча снизу.	1	
	6.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	7.	Техника нападающего удара в волейболе.	1	
	8.	Техника блокирования в волейболе.	1	
			7 семестр 30 часов	
Тема 13. Легкая атлетика	Практическое занятие		12	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	2	
	2.	Развитие выносливости.	2	
	3.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2	
	4.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям	2	
	5.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	
	6.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям	2	

Тема 14. Общая физическая подготовка	Практическое занятие		8	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Развитие силовых качеств.	2	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3.	Развитие координации.	2	
	4.	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2	
Тема 15. Баскетбол	Практическое занятие		10	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2.	Изучение техники передвижения в баскетболе.	1	
	3.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2	
	4.	Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	2	
	5.	Изучение тактики нападения в игре.	2	
	6.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2	
8 семестр 18 часов				
Тема 16. Волейбол	Практическое занятие		18	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	4	
	3.	Техника передачи мяча сверху и снизу.	2	
	4.	Техника подачи мяча снизу.	2	

	5.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	6.	Техника нападающего удара в волейболе.	4	
	7.	Техника блокирования в волейболе.	2	
			160	
Дифференцированный зачет				в 8 семестре

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

Игровой спортивный зал;

Спортивная площадка

Помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья.), Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные, образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.

2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст: электронный.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст: электронный

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 152 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 176 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный //

ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

3.4. Требования к квалификации педагогических кадров.

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел/ тема	Результаты обучения (предметные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата
<p>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Тема 1. Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег 100 метров.</p> <p>Кросс: 2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши).</p>
<p>Тема 2. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).</p>
<p>Тема 3. Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку.</p> <p>Штрафные броски.</p>
<p>Зачет.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

<p>Тема 4. Настольный теннис.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Набивания теннисного мяча.</p> <p>Игра в парах.</p>
<p>Тема 5. Футбол.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра.</p> <p>Челночный бег 10x10м. (мин.сек.)</p> <p>Удары по мячу внешней стороны стопы.</p> <p>Удары по катающемуся мячу.</p> <p>Удары по прыгающему мячу.</p> <p>Удары по летящему мячу.</p> <p>Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p>
<p>Тема 6. Волейбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Передача мяча сверху и снизу.</p> <p>Подача мяча снизу.</p>
<p>Зачет.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. Этап разучивания и совершенствования.		
Тема 7. Легкая атлетика.	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Бег: 100 метров. Кросс: 2000 м. –(девушки); 3000 м. –(юноши).
Тема 8. Общая физическая подготовка.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).
Тема 9. Баскетбол.	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.
Зачет.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

<p>Тема 10. Настольный теннис.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Набивания теннисного мяча.</p> <p>Игра в парах.</p>
<p>Тема 11. Футбол.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра.</p> <p>Челночный бег 10x10м. (мин.сек.)</p> <p>Удары по мячу внешней стороны стопы.</p> <p>Удары по катающемуся мячу.</p> <p>Удары по прыгающему мячу.</p> <p>Удары по летящему мячу.</p> <p>Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p>
<p>Тема 12. Волейбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Подача мяча снизу.</p> <p>Подача мяча сверху.</p>
<p>Зачет.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. Этап разучивания и совершенствования.		
Тема 13. Легкая атлетика.	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Бег: 100 метров. Кросс: 2000 м. –(девушки); 3000 м. -(юноши). Прыжок в длину с места.
Тема 14. Общая физическая подготовка.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки); Рывок гири(юноши). Челночный бег 10х10м.(м./сек.)
Тема 15. Баскетбол.	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.
Зачет.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **54.02.01. Дизайн (по отраслям)** в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета делопроизводства и режима секретности для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета делопроизводства и режима секретности должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее одного вида):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;

- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Автор(ы)-составители: преподаватель кафедры профессиональных дисциплин
Сагитов К.Я.