

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.ГАМЗАТОВА»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КАФЕДРА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация: Дизайнер

Срок обучения по ОП: 3 г 10 м. (очное обучение)

Форма обучения: очная

Образовательный стандарт (ФГОС) № 308 от 05.05.2022

Махачкала 2026

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	- 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	- 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	3	4	5	6	7	8
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							
Промежуточная аттестация в форме зачета, итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета.		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 оцен- ки результата
Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Тема 1. 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 2. 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 3. 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).

Тема 4. Настольный теннис.	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.	Набивания теннисного мяча. Игра в парах.
Тема 5. Футбол.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Челночный бег 10х10м. (мин.сек.) Удары по мячу внешней стороны стопы. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование. Подтягивание на перекладине.
Тема 6. Волейбол.	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.	Передача мяча сверху и снизу. Подача мяча снизу.
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).

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).

Тема 10. Настольный теннис.	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.	Набивания теннисного мяча. Игра в парах.
Тема 11. Футбол.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.	Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Челночный бег 10х10м. (мин.сек.) Удары по мячу внешней стороны стопы. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование. Подтягивание на перекладине.
Тема 12. Волейбол.	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.	Подача мяча снизу. Подача мяча сверху.
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).

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 невизуального 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 аутистического 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.