

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

УТВЕРЖДЕНО
директором Республиканского
медицинского колледжа
Приказ № 4911-02
от «01» 03 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
форма обучения: очная

Ижевск
2023

Рекомендовано к утверждению
на заседании МС
Протокол № 7 от 17.02.2023 г.
Зам. директора по УР
Мясникова С.Л.

Рассмотрено
на заседании ЦМК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 5 от 16.02.2023 г.
Председатель Скобкарева О.И.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. №525 (Зарегистрировано в Минюсте России 29 июля 2022 г., регистрационный №69453) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 31.02.03 Лабораторная диагностика, с учетом примерной рабочей программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура» и рабочей программы воспитания АПОУ УР «РМК МЗ УР».

На основании письма Министерства информатизации и связи Удмуртской Республики от 20.03.2020 № 01-29/0666, письма Министерства образования и науки Удмуртской республики от 08.04.2020 № 01-41/3239 в рабочую программу внесены ключевые компетенции цифровой экономики.

Организация-разработчик: АПОУ УР «РМК МЗ УР».

Разработчик: Иванов И.И., преподаватель АПОУ УР «РМК МЗ УР» высшей квалификационной категории.

Эксперты:

Содержательная экспертиза:

АПОУ УР «РМК МЗ УР»

(место работы)

руководитель
физ.воспитания

(занимаемая должность)

А.В. Столбов

(инициалы, фамилия)

Техническая экспертиза:

АПОУ УР «РМК МЗ УР»

(место работы)

методист

(занимаемая должность)

О.В. Никитина

(инициалы, фамилия)

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|---|---|----|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 28 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания

| Умения | | Знания | |
|--------|---|--------|---|
| У1 | Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | 31 | Основ здорового образа жизни; |
| | | 32 | Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| У2 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | 33 | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; |
| | | 34 | Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; |
| У3 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | 35 | Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |
| | | | |
| У4 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | | |
| У5 | Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; | | |
| У6 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | |

Знания и умения формируются в контексте осваиваемых компетенций

| ОК | |
|-------|--|
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе, команде. |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

Воспитательный компонент в обучении

| Код личностных результатов реализации программы воспитания | Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) |
|--|---|
| ЛР 1 | Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; |
| ЛР 2 | Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; |
| ЛР 6 | Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; |
| ЛР 8 | Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; |
| ЛР 9 | Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; |
| ЛР 13 | Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; |
| ЛР 16 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений |
| ЛР 20 | Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; |
| ЛР 21 | Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| ЛР 22 | Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; |
| ЛР 26 | Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; |
| ЛР 32 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; |

1.3. Ключевые компетенции цифровой экономики

| № п/п | Компетенция | Знать | Уметь |
|-------|----------------|------------------|----------------------------------|
| 1 | Коммуникация и | - виды и функции | - создавать разные виды цифровых |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | кооперация в цифровой среде. | информационных сообщений, группы информационных объектов; - каналы распространения информации и организации совместной работы; - преимущества и ограничения цифровых средств при общении и совместной работе; - культуру общения, принятую в цифровой среде; - принципы создания и функционирования Интернет-сообществ. | материалов; - выбирать цифровые средства общения и контент в соответствии целью взаимодействия, индивидуальными особенностями собеседника; - находить тематические (профессиональные) Интернет-сообщества; - справляться с нежелательным поведением других людей в цифровой среде; - использовать цифровые средства общения при взаимодействии с другими людьми, в том числе для организации совместной работы. |
| 2 | Саморазвитие в условиях неопределенности | - основные образовательные Интернет-ресурсы, типы цифрового образовательного контента. | - применять цифровые ресурсы в профессиональной деятельности для повышения ее эффективности; - находить информацию в целях самообразования и обучения при помощи цифровых инструментов; - самостоятельно определять пробелы в своих знаниях и компетенциях с использованием самооценки и цифровых оценочных средств; - выбирать цифровые средства в целях саморазвития; - адаптироваться к появлению новых цифровых средств, приложений, программных обеспечений. |
| 3 | Креативное мышление. | - возможности и ограничения цифровой среды и цифровых инструментов для создания продукта /решения задачи; - цифровые инструменты для разработки и создания продукта (приложения для поиска ассоциаций, ментальные карты и т.п.); - принципы работы социальных сетей и медиа с точки зрения создания оригинального продукта. | - ориентироваться в инструментальных средствах по созданию электронных материалов; - использовать цифровые средства и ресурсы для генерирования новых идей и решений; - абстрагироваться от стандартных моделей: перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов действий; - использовать цифровые средства и приложения для создания продукта. |
| 4 | Управление информацией и | - инструменты цифровых систем для получения, | - проектировать деятельность с использованием цифровых |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | данными. | <p>обработки и анализа информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности различных расширений и форматов хранения данных; - принципы работы различных поисковых сервисов; - риски публикации персональных данных и их отображения в социальных сетях; - нормы интеллектуальной собственности, лицензии и др. нормы при публикации и скачивания контента. | <p>образовательных ресурсов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать оптимальный формат, способ и место хранения информации и данных с помощью цифровых инструментов; - защитить информацию при помощи паролей и кодирования; - создавать резервные копии данных на различных носителях, сохранять информацию в различных форматах; - искать информацию в сети Интернет с использованием фильтров и ключевых слов; - оформлять и представлять результаты поиска с помощью цифровых инструментов (тексты, графики, блок-схемы, презентации, инфографика и др.). |
| 5 | Критическое мышление в цифровой среде. | <ul style="list-style-type: none"> - цифровые инструменты и сервисы для проверки достоверности информации; - цифровые ресурсы для решения задач/проблем в профессиональном и/или социальном контексте и для оценки результатов решения. | <ul style="list-style-type: none"> - находить, анализировать, структурировать информацию для создания электронных материалов; - выбирать и использовать уместные цифровые средства, приложения и ресурсы для постановки и решения задачи/проблемы; - оценить информацию на достоверность сравнением нескольких источников информации, определить противоречия. |

1.4. Аттестация дисциплины

Реализация программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура» сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости проводится на учебных занятиях. Текущий контроль успеваемости проводится в формах: опрос, оценка выполнения заданий на практических занятиях, выполнение задания в рамках самостоятельной работы, тестирование, выполнение контрольных нормативов.

Периодичность текущего контроля успеваемости: не менее 1 оценки каждые 6 часов практических занятий.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения занятий.

Изучение дисциплины СГ.04 «Физическая культура» сопровождается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в четвертом семестре второго курса обучения и в шестом семестре третьего курса обучения по программе, установленной учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится на последнем занятии в указанных семестрах за счет часов практических занятий.

Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по дисциплине.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 136 |
| в том числе: | |
| лекции, уроки | - |
| практические занятия | 116 |
| II курс | 70 |
| III курс | 46 |
| Самостоятельная работа | 16 |
| в том числе: | |
| подготовка информационных сообщений; | 4 |
| выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник. | 12 |
| Промежуточная аттестация в форме: | 4 |
| IV семестр – дифференцированный зачет | |
| VI семестр – дифференцированный зачет | |

2.2.1. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 «Физическая культура» для II курса

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретико-методические основы формирования физической культуры личности. | | 8 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Содержание учебного материала (31-35; У1-У6) | 8 | |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | ПК 3.2, ПК 4.6; ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32. |
| | 1 Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. | | |
| | 2 Сущность и ценности физической культуры. | | |
| | 3 Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. | | |
| | 4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). | | |
| | 5 Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры. | | |
| | 6 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | |
| | 4 Оценка исходного уровня развития двигательных умений, навыков, физической подготовленности студентов. | | |
| Практическое занятие № 2. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровье и здоровый образ жизни. | 2 | | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|---|
| | 1 | Двигательная активность и здоровье. | | |
| | 2 | Норма двигательной активности человека. | | |
| | 3 | Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. | | |
| | 4 | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. | | |
| | Практическое занятие № 3. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями. | | 2 | |
| | 1 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | |
| | 2 | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. | | |
| | 3 | Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. | | |
| | 4 | Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. | | |
| | 5 | Ведение дневника самоконтроля. | | |
| | Практическое занятие № 4. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского колледжа. | | 2 | |
| | 1 | Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки. Психофизиология умственного труда. | | |
| | 2 | Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского колледжа. | | |
| | 3 | Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств. Производственная физическая культура. | | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. | | | 62 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала (31-35; У1-У6) | | 18 | |
| | В том числе практических занятий | | 18 | |
| | Практическое занятие № 5. Техника бега на короткие дистанции. | | 2 | ПК 3.2, ПК 4.6; ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, |
| | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. | | |
| | 2 | Оценка исходного уровня развития двигательных умений, навыков, физической подготовленности студентов. | | |
| 3 | Легкоатлетическая разминка. Общеразвивающие упражнения. | | | |

| | | | |
|---|---|---|---------------|
| 3 | Освоение биомеханических основ техники бега. Освоение движений ног, таза, работы рук в сочетании с движениями ног. | | ЛР 26, ЛР 32. |
| 4 | Разучивание, отработка, закрепление техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. | | |
| Практическое занятие № 6. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. | | 2 | |
| 1 | Легкоатлетическая разминка. Общеразвивающие упражнения. | | |
| 2 | Отработка положения низкого старта, стартового положения высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. | | |
| 3 | Пробегание по дистанции. | | |
| Практическое занятие № 7. Техника бега на средние и длинные дистанции. | | 2 | |
| 1 | Легкоатлетическая разминка. Общеразвивающие упражнения. | | |
| 2 | Разучивание, отработка, закрепление техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, 60-100-150 и т.д. | | |
| Практическое занятие № 8. Техника бега по пересеченной местности. | | 2 | |
| 1 | Легкоатлетическая разминка. Общеразвивающие упражнения. | | |
| 2 | Разучивание, отработка, закрепление техники двигательных действий. | | |
| 3 | Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.. | | |
| Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. | | 2 | |
| 1 | Легкоатлетическая разминка. Общеразвивающие упражнения. | | |
| 2 | Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. | | |
| Практическое занятие № 10. Техника бега по пересеченной местности. | | 2 | |
| 1 | Легкоатлетическая разминка. Общеразвивающие упражнения. | | |
| 2 | Разучивание, отработка, закрепление техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км. | | |
| Практическое занятие № 11. Техника спортивной ходьбы. | | 2 | |

| | | | | |
|--|---|--|--|-----------|
| | 1 | Легкоатлетическая разминка. Общеразвивающие упражнения. | | |
| | 2 | Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. | | |
| | 3 | Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. | | |
| | Практическое занятие № 12. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. | | 2 | |
| | 1 | Легкоатлетическая разминка. Общеразвивающие упражнения. | | |
| | 2 | Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление. | | |
| | Практическое занятие № 13. Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | 2 | |
| | 1 | Легкоатлетическая разминка. Общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| | 2 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | |
| | Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол. | Содержание учебного материала (31-35; У1-У6) | | 14 |
| В том числе практических занятий | | 14 | | |
| Практическое занятие № 14. Правила игры в волейбол. | | 2 | ПК 3.2, ПК 4.6; ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32. | |
| 1 | | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях при игре в волейбол. Первая помощь при травмах и растяжениях. Профилактика травматизма. | | |
| 2 | | Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Удары по мячу. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Замена игроков. Судейская терминология. | | |
| Практическое занятие № 15. Техника перемещений и стоек при игре в волейбол. | | 2 | | |
| 1 | | Овладение техникой стоек игрока и перемещений по площадке. Комбинации из передвижений и остановок игроков. Выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад. | | |
| 2 | | Выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах. | | |
| Практическое занятие № 16. Техника верхней и нижней передач мяча | | 2 | | |

| | | | |
|---------------------------------|--|-----------|--|
| | двумя руками. | | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки волейболиста. | | |
| 2 | Овладение техникой верхней и нижней передач мяча двумя руками. | | |
| | Практическое занятие № 17. Техника подачи мяча по зонам и приёма мяча после подачи. | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки волейболиста. | | |
| 2 | Овладение техникой нижней подачи и приёма после неё: овладение направлением замаха, высотой подбрасывания, точкой удара по мячу. Выполнение нижней подачи мяча на точность по зонам. | | |
| | Практическое занятие № 18. Техника нападающего удара. Блокирование. | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки волейболиста. | | |
| 2 | Овладение техникой нападающего удара: выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи. | | |
| 3 | Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. | | |
| | Практическое занятие № 19. Тактика игры в защите и нападении. | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки волейболиста. | | |
| 2 | Овладение индивидуальными, групповыми, командными тактическими действиями в нападении. Овладение тактическими действиями в защите. Учебно-тренировочная игра. | | |
| | Практическое занятие № 20. Учебная игра. | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки волейболиста. | | |
| 2 | Выполнение техники игровых элементов в учебной игре. | | |
| Тема 2.3. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала (31-35; У1-У6) | 16 | |
| | В том числе практических занятий | 16 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| Практическое занятие № 21. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | | 2 | ПК 3.2, ПК 4.6; ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32. |
| 1 | Изучение правил техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой и правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Первая помощь при травмах и обморожениях. Профилактика травматизма. Подбор лыжного инвентаря. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. | | |
| 2 | Характеристика лыжных ходов. | | |
| Практическое занятие № 22. Техника попеременного двухшажного лыжного хода. | | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| 2 | Овладение техникой попеременного двухшажного хода: выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж; овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений. Прохождение дистанции 5 км. | | |
| Практическое занятие № 23. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного лыжных ходов. | | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| 2 | Овладение техникой одновременного бесшажного и одновременного одношажного лыжных ходов. Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании техники изученных лыжных ходов. | | |
| Практическое занятие № 24. Техника лыжных подъемов в гору «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», «ступающим шагом». | | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| 2 | Овладение техникой подъемов в гору «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», «ступающим шагом». Выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов. Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученной техники подъемов | | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| | Практическое занятие № 25. Техника спуска в основной, средней и низкой стойке. | 2 | |
| | 1 Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 Овладение техникой спуска в основной, средней и низкой стойке. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км. Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученной техники спусков. | | |
| | Практическое занятие № 26. Техника поворота на лыжах «переступанием», «упором». | 2 | |
| | 1 Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 Овладение техникой поворотов в движении «переступанием», «упором». Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученной техники поворотов. Прохождение дистанции 3 км. | | |
| | Практическое занятие № 27. Способы торможения «плугом», «упором». | 2 | |
| | 1 Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 Овладение техникой торможения «плугом», «упором». Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученных техник торможения. | | |
| | Практическое занятие № 28. Выполнение контрольных нормативов. | 2 | |
| | 1 Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 Демонстрация изученных техник, выполнение контрольных нормативов. Прохождение дистанции на лыжах изученными способами. 3 км – девушки, 5 км – юноши. | | |
| Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол. | Содержание учебного материала (31-35; У1-У6) | 14 | |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | Практическое занятие № 29. Правила игры в баскетбол. | 2 | ПК 3.2, ПК 4.6; ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, |
| | 1 Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях при игре в баскетбол. Первая помощь при травмах и растяжениях. Профилактика | | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | травматизма. | | ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32. |
| 2 | Правила игры в баскетбол. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Судейство. | | |
| Практическое занятие № 30. Техники ведения мяча на месте, в движении шагом, бегом, с различными заданиями. | | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки баскетболиста. | | |
| 2 | Освоение основных игровых элементов: ведение мяча с помощью разных техник с различными заданиями. | | |
| Практическое занятие № 31. Техника штрафного броска в корзину. | | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки баскетболиста. | | |
| 2 | Обучение технике штрафного броска в корзину. Учебно-тренировочная игра | | |
| Практическое занятие № 32. Бросок мяча с трех точек в кольцо (корзину). | | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки баскетболиста. | | |
| 2 | Обучение броску мяча с трех точек в кольцо (корзину). Учебно-тренировочная игра | | |
| Практическое занятие № 33. Техника перемещения, остановки, стоек, поворотов игроков. | | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки баскетболиста. | | |
| 2 | Освоение основных игровых элементов: стойка игрока и перемещения по площадке. Комбинации из передвижений и остановок игроков. Учебно-тренировочная игра | | |
| Практическое занятие № 34. Тактика защиты и нападения в игре. | | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки баскетболиста. | | |
| 2 | Освоение основных игровых элементов: приемы игры в защите и | | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | нападении. Учебно-тренировочная игра | | |
| | Практическое занятие № 35. Учебная игра в баскетбол. Судейство. | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки баскетболиста. | | |
| 2 | Совершенствование техники игровых элементов. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов. | | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Самостоятельная работа | | 6 | |
| 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник. | | | |
| 2. Подготовить информационные сообщения с мультимедийным сопровождением. | | | |
| Всего | | 78 | |

2.2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 «Физическая культура» для III курса

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. | | 46 | |
| Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала (31-35; У1-У6) | 14 | |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | Практическое занятие № 36. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 | ПК 3.2, ПК 4.6; ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32. |
| | 1 Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма. | | |
| | 2 Легкоатлетическая разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. | | |
| | 3 Оценка исходного уровня развития двигательных умений, навыков, физической подготовленности студентов. | | |
| | 4 Совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. | | |
| | 5 Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. | | |
| | Практическое занятие № 37. Совершенствование старта, стартового разгона с низкого и высокого старта. | 2 | |
| | 1 Легкоатлетическая разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. | | |
| 2 Совершенствование положения низкого старта, стартового положения высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Пробегание по дистанции. | | | |
| Практическое занятие № 38. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | 2 | | |
| 1 Легкоатлетическая разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. | | | |

| | | | | |
|--|---|--|----------|--|
| | 2 | Совершенствование техники беговых упражнений, техники бега на средние дистанции. | | |
| | Практическое занятие № 39. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | 2 | |
| | 1 | Легкоатлетическая разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. | | |
| | 2 | Совершенствование техники беговых упражнений, техники бега на длинные дистанции с высокого старта. | | |
| | Практическое занятие № 40. Техника бега по пересеченной местности. | | 2 | |
| | 1 | Легкоатлетическая разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. | | |
| | 2 | Совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км. | | |
| | Практическое занятие № 41. Эстафетный бег. | | 2 | |
| | 1 | Легкоатлетическая разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. | | |
| | 2 | Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. | | |
| | Практическое занятие № 42. Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | 2 | |
| | 1 | Легкоатлетическая разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. | | |
| | 2 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | |
| Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол. | Содержание учебного материала (31-35; У1-У6) | | 8 | ПК 3.2, ПК 4.6; ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32. |
| | В том числе практических занятий | | 8 | |
| | Практическое занятие № 43. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. | | 2 | |
| | 1 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях при игре в волейбол. Первая помощь при травмах и растяжениях. Профилактика травматизма. | | |
| | 2 | Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Удары по мячу. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Замена игроков. Судейская терминология. | | |
| | Практическое занятие № 44. Совершенствование техники игровых приемов в волейболе. | | 2 | |

| | | | | |
|---------------------------------|---|---|-----------|--|
| | 1 | Выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки волейболиста. | | |
| | 2 | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты. | | |
| | 3 | Совершенствование техники нападающего удара, передачи мяча. | | |
| | Практическое занятие № 45. Совершенствование техники владения мячом. | | 2 | |
| | 1 | Выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки волейболиста. | | |
| | 2 | Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах, технике подач мяча. | | |
| | Практическое занятие № 46. Тактика игры в нападении и защите. | | 2 | |
| | 1 | Выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки волейболиста. | | |
| | 2 | Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | | |
| Тема 3.3. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала (31-35; У1-У6) | | 18 | |
| | В том числе практических занятий | | 16 | |
| | Практическое занятие № 47. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | 2 | ПК 3.2, ПК 4.6; ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32. |
| | 1 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила дорожного движения при переходе к месту занятий. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | |
| | 2 | Подбор лыжного инвентаря. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям. | | |
| | Практическое занятие № 48. Совершенствование техники двухшажного лыжного хода. | | 2 | |
| | 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 | Выполнение движений, состоящих из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками. Свободное прохождение 3-5 км. | | |
| | Практическое занятие № 49. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. | | 2 | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 | Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании техники изученных лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км. | | |
| | Практическое занятие № 50. Совершенствование техники подъемов в гору и спусков с горы. | | 2 | |
| | 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 | Выполнение подъемов в гору «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», «ступающим шагом», спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученных техник при прохождении дистанции 3 км. | | |
| | Практическое занятие № 51. Совершенствование техники поворотов и торможения. | | 2 | |
| | 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 | Выполнение поворотов в движении «переступанием», «упором», торможения «плугом», «упором». Закрепление и улучшение базовых навыков в использовании изученных техник при прохождении дистанции 3 км. | | |
| | Практическое занятие № 52. Тактика в лыжных гонках. Правила соревнований. | | 2 | |
| | 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | | |
| | Практическое занятие № 53. Передвижение по пересеченной местности. | | 2 | |
| | 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 | Прохождение дистанции на лыжах изученными способами. 3 км – девушки, 5 км – юноши | | |

| | | | | |
|---|---|--|----------|---|
| | Практическое занятие № 54. Выполнение контрольных нормативов. | | 2 | |
| | 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки лыжника. | | |
| | 2 | Демонстрация изученных техник, выполнение контрольных нормативов. Прохождение дистанции на лыжах изученными способами. 3 км – девушки, 5 км – юноши | | |
| Тема 3.4. Спортивные игры. Баскетбол. | Содержание учебного материала (31-35; У1-У6) | | 8 | |
| | В том числе практических занятий | | 8 | |
| | Практическое занятие № 55. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Перемещения по площадке. | | 2 | ПК 3.2, ПК 4.6; ОК 04, ОК 06, ОК 08; ЛР 1, ЛР 2, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 16, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 26, ЛР 32. ЛР 12, ЛР 24. |
| | 1 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях при игре в баскетбол. Первая помощь при травмах и растяжениях. Профилактика травматизма. Правила игры в баскетбол. | | |
| | 2 | Бег по площадке в различном темпе, остановки, изменение направления движений, повороты, прыжки. | | |
| | Практическое занятие № 56. Совершенствование техник перемещения, владения мячом. | | 2 | |
| | 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки баскетболиста. | | |
| | 2 | Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. | | |
| | 3 | Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. | | |
| | Практическое занятие № 57. Совершенствование техник нападения и защиты. | | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки баскетболиста. | | | |
| 2 | Совершенствование техники перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. | | | |
| 3 | Совершенствование техники перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. | | | |
| | 4 | Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в | | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. | | |
| | Практическое занятие № 58. Двусторонняя игра. | 2 | |
| 1 | Выполнение упражнений общей физической и специальной физической подготовки баскетболиста. | | |
| 2 | Совершенствование техники игровых элементов. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов. | | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Самостоятельная работа | | 10 | |
| 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник. | | | |
| 2. Подготовить информационные сообщения с мультимедийным сопровождением. | | | |
| Всего | | 58 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличие спортзала, лыжной базы, спортивного комплекса.

Оборудование спортивного зала: шкаф для одежды, столы, диван мягкий, стулья, стенд для кубков и грамот, весы напольные, зеркало, аптечка, сейф, шкафы под инвентарь, насос электрический, велотренажер, тренажеры спортивные, вибромассажер, беговая дорожка, гранаты, ядра 3.4 кг., штанги, секундомер, стойка для прыжков высоту, металлическая планка для прыжков в высоту, спортивная одежда (футболка, спортивные трусы, спортивный костюм, шиповки, безрукавки, комбинезоны гоночные), мяч волейбольный, мяч баскетбольный, мяч футбольный, щит баскетбольный с кольцом, сетка волейбольная, стол для настольного тенниса, теннисные шарики, комплект для настольного тенниса, шашки, дартс, доска шахматная.

Оборудование лыжной базы: стеллаж для лыж, лыжный комплект, шкаф для сушки лыжных ботинок, флажки для разметки лыжной трассы, нагрудные номера.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение образовательного процесса

3.2.1. Основные печатные издания

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>

2. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

3. Калуп, С.С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для СПО / С.С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>

3.2.3. Дополнительные электронные издания

1. Безбородов, А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А.А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>.

2. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е.А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>.

3. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры / А.В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>.

4. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>.

3.2.4. Интернет-ресурсы

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

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

3.3. Особенности организации образовательного процесса по учебному предмету для лиц с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий, преподавателю следует стремиться к созданию гибкой и вариативной организационно-методической системы обучения, адекватной образовательным потребностям данной категории студентов, которая позволит не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и среднего профессионального образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС СПО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебного предмета необходимо способствовать созданию на каждом занятии толерантной социокультурной среды, необходимой для формирования у всех студентов гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для студентов с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы необходимо способствовать формированию у всех студентов активной жизненной позиции и развитию способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечить соблюдение обучающимся их прав и свобод и признание права другого человека, в т.ч. и студентов с ОВЗ на такие же права.

В процессе обучения студентов с ОВЗ в обязательном порядке необходимо учитывать рекомендации службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, обусловленные различными стартовыми возможностями данной категории обучающихся (структурой, тяжестью, сложностью дефектов развития).

В процессе достижения студентами с ОВЗ образовательных результатов, предусмотренными рабочей программой учебного предмета преподавателю следует неукоснительно руководствоваться следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

Принцип индивидуального подхода, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из студентов с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможностями данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

Принцип вариативной развивающей среды, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы студентов необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

Принцип вариативной методической базы, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения студентами с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, олигофренопедагогики, логопедии.

Принцип модульной организации основной образовательной программы, подразумевающий включение в основную образовательную программу модулей из специальных коррекционных программ, способствующих коррекции и реабилитации студентов с ОВЗ, а также необходимости учета преподавателем конкретной учебной дисциплины их роли в повышении качества профессиональной подготовки данной категории

студентов.

Принцип самостоятельной активности студентов с ОВЗ, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории студентов, посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине», заданиями, учитывающими различные стартовые возможностями данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий преподавателю необходимо осуществлять учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих и характерологических особенностей, свойственных студентам с ОВЗ: повышенной утомляемости, лабильности или инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях следует учитывать их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма и т.д.

С целью коррекции и компенсации вышеперечисленных типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих и характерологических особенностей, свойственных студентам с ОВЗ, преподавателю в ходе проведения учебных занятия следует использовать здоровьесберегающие технологии по отношению к данной категории студентов, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии.

В зависимости от нозологий обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с медицинскими рекомендациями, занятия для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в виде:

- адаптивной физической культуры в объеме предусмотренном рабочей программой;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционных занятий по тематике здоровьесбережения.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) по адаптивным видам спорта осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья. Распределение инвалидов и лиц с ОВЗ по учебным группам для проведения практических занятий (группу СМГ и ЛФК) осуществляется в начале каждого учебного года по результатам медицинского обследования и педагогической диагностики, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической подготовленности. Рабочие программы дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ОВЗ включают следующие направления:

- проведение занятий по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей инвалидов и лиц с ОВЗ и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных инвалидом или лицом с ОВЗ после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций;
- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности

обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с целью увеличения объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

– включение инвалидов и лиц с ОВЗ в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных особенностей. Учитывая, что физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривает использование комплекса эффективных средств физической реабилитации и социальной адаптации, устанавливаются следующие критерии оценки результата реализации занятий по физической культуре:

– на этапе начальной подготовки: углубленная физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; расширением круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по избираемому виду спорта; развитие физических качеств и функциональных возможностей.

– на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): социальная адаптация и интеграция;

– положительная динамика двигательных способностей; участие в спортивных соревнованиях;

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

3.4. Формы организации обучения

При изучении дисциплины применяются как традиционные (очные), так и дистанционные формы организации обучения. Дистанционные формы обучения реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися. С использованием дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебной деятельности, как:

– практические занятия;

– онлайн-консультации;

– самостоятельные работы.

Проведение занятий в электронной информационно-образовательной среде с использованием дистанционных образовательных технологий проводится в соответствии с расписанием учебных занятий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|---|
| Знания | | |
| 31. Основ здорового образа жизни; | <p>- свободно ориентируется в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</p> <p>- правильно выполняет физические упражнения, четко, быстро;</p> <p>- логично обосновывает роль физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</p> <p>- применяет правила оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья.</p> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опрос; - тестирование; - контроль выполнения заданий самостоятельной работы; - контроль выполнения заданий на практических занятиях. <p>Рубежный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов. <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения знаний и практических умений</p> |
| 32. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | | |
| 33. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; | | |
| 34. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | | |
| 35. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | | |
| Умения | | |
| У1. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | <p>- выполняет контрольные нормативы с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>- демонстрирует приверженность к здоровому образу жизни;</p> <p>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> | <p>- оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение нормативов общей физической подготовки - оценка выполнения заданий на дифференцированном зачете. |
| У2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | | |
| У3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> | | |
| <p>У4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> | | |
| <p>У5. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> | | |
| <p>У6. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | | |