

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
общеобразовательного цикла**

ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «ОУД. 05 Физическая культура¹» для ПОО, Примерной основной общеобразовательной программы, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО, с учетом получаемой специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование**.

Организация-разработчик: ГАПОУ СМПК

РАЗРАБОТЧИКИ:

Кризская Л.В., преподаватель первой квалификационной категории

ОДОБРЕНА П(Ц)К педагогики начального, дополнительного образования и физической культуры

Председатель П(Ц)К: _____ Носко Е.М.
дата подпись

РЕКОМЕНДОВАНА Научно-методическим советом ГАПОУ СМПК

« ____ » _____ 2018 г. Протокол № _____

Председатель НМС: _____ М.Х. Цой

¹ Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 387 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ	22

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура является частью ППССЗ по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

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

Учебная дисциплина относится к общеобразовательному циклу по выбору из обязательных предметных областей.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• ЛИЧНОСТНЫХ:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• МЕТАПРЕДМЕТНЫХ:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **ПРЕДМЕТНЫХ:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования **обучающийся на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины студент должен освоить аспекты **общих и/или профессиональных компетенций:**

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	108
Теоретические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
Дать определение цели и задачи физической культуры	
Дать анализ о роли двигательной активности в ЗОЖ.	
Выбор вида спорта для регулярных систематических самостоятельных занятий.	
Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры		8	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студента.	Содержание учебного материала:	4	
	1. Физическое воспитание как процесс. Самовоспитание, самообразование		1
	2. Ценности физической культуры		1
	3. Физическое развитие. Психофизическое и ППФП		1
	4. Физическая культура как учебная дисциплина в СПО. Средства ФК	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение: Цели и задачи физической культуры. Использование физкультурной деятельности для организации активного отдыха и досуга.		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала:	2	
	1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.		1
	2. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Дать анализ о роли двигательной активности в ЗОЖ.		
Тема 1.3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала:	2	
	1. Физиологическая система человека.		1
	2. Значение физической культуры в развитие человека.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выбор вида спорта для регулярных систематических самостоятельных занятий.		
Раздел 2. Методико-практический раздел		6	
Тема 2.1 Организационно-методическое занятие со студентами	Содержание учебного материала:		
	1. Методика овладения жизненно-важными умениями и навыками в ходьбе		2
	2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.	2	
	Практические занятия: Развитие двигательных качеств средствами физической культуры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта,		

	группах ОФП		
Тема 2.2 Методика повышения функциональных возможностей организма в беговых упражнениях .	Содержание учебного материала:		
	1.	Бег короткие дистанции средние дистанции.	
	Практические занятия:		2
	1.	Комплексы упражнений по развитию двигательных качеств	2
Тема 2.3 Методика адаптации организма в условиях водной среды.	Содержание учебного материала:		
	1.	Методика выполнении упражнений на суше	2
	2.	Методика выполнения упражнений на воде	2
	Практические занятия:		2
Раздел 3. Учебно-тренировочный	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1.	Написать реферат о основах закаливания	
			99
Тема 3.1 бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала:		
	1.	Старт стартовый разгон бег по прямой финиширование.	2
	2.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2
	Практические занятия:		4
	1.	Использование средств физической культуры в комплексах разминки.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 3.2 Обучение основным элементам техники бегового шага.	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	
	Содержание учебного материала:		
	1.	Работа рук в беге	2
	2.	Специально беговые упражнения	2
	Практические занятия:		2
	1.	Показатели результатов состояния физических качеств.	2
Самостоятельная работа обучающихся:			

		Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.3 Обучение техники бега по прямой дистанции	Содержание учебного материала:			
	1.	Стартовый разгон финиширование		2
	2.	Бег с преодолением препятствий.		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Средства общей специальной физической подготовки в беговых видах.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
		Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.4 Обучение техники бега по виражу дорожки	Содержание учебного материала:			
	1.	Работа рук и ног в беге по виражу		
	2.	Тактика бега		
	Практические занятия:		2	
	1	Средства специальной подготовки в беговых видах		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.5 Основы техники прыжка в длину.	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника разбега, отталкивания, приземлении в прыжках.		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Прыжки с места с разбега		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
		1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	
Тема 3.6 Техника отталкивания в прыжках.	Содержание учебного материала:			
	1.	Отталкивание с места, с трех шагов, с разбега.		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Специальные подготовительные упражнения прыгуна.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
		1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта,	

	группах ОФП		
Тема 3.7 Основы техники полета и приземления в прыжках.	Содержание учебного материала:		
	1. Техника безопасного приземления в прыжках.		2
	Практические занятия:	4	
	1. Техника распределения силовых возможностей в прыжках.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Тема 3.8 Основы техники спортивной ходьбы.	Содержание учебного материала:		
	1. Ходьба с различной скоростью, изменение направления.		2
	Практические занятия:	4	
	1. Освоение техники шага в спортивной ходьбе.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Тема 3.9 Основы техники скользящего шага в лыжной подготовке.	Содержание учебного материала:		
	1. Способы скользящего шага.		2
	Практические занятия:	4	
	1. Передвижение скользящим шагом.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Тема 3.10 Основы техники одновременно одношажного хода.	Содержание учебного материала:		
	1. Техника выполнение одновременных ходов.		2
	Практические занятия:	6	
	1. Передвижения одновременно одношажными ходами.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1. Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Тема 3.11 Основы техники конькового хода.	Содержание учебного материала:		
	1. Техника полуконькового и конькового лыжного хода.		2
	Практические занятия:	4	

	1.	Передвижение коньковым ходом в лыжной подготовке.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.12 Спуски и подъемы в лыжной подготовке.	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке.		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Спуски в различных стойках и подъемы различными способами.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.13 Стойки и перемещения в волейболе.	Содержание учебного материала:			
	1.	Низкая, средняя, высокая стойка в волейболе.		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Перемещения в волейболе различными способами.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.14 Основы верхней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника верхней передачи мяча в волейболе.		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Освоение техники передачи мяча различными способами в волейболе		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.15 Основы приема и передачи двумя с низу в волейболе.	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника нижней передачи мяча в волейболе.		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Освоение техники передачи мяча различными способами.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		

Тема 3.16 Поддачи мяча в волейболе.	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника способов подач мяча в волейболе.		
	Практические занятия:		4	
	1.	Освоение техники поддачи мяча различными способами.		2
Тема 3.17 Перемещения и остановки игрока в баскетболе.	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника перемещений в различных стойках.		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Освоение техники перемещения различными способами.		2
Тема 3.18 Прием и передача мяча в баскетболе.	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника передачи мяча на месте и в движении в баскетболе.		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		2
Тема 3.19 Техника перемещений и остановок игрока в баскетболе	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника остановок мяча в баскетболе		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Прием и передача мяча на месте в движении		2
Тема 3.20 Обучение техники ловли и передачи мяча в баскетболе	Содержание учебного материала:			
	1.	Передача мяча двумя руками одной		2
	Практические занятия:		4	

	1.	Основы верхней передачи мяча в баскетболе в движении		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.21 Ведение мяча в баскетболе левой, правой рукой	Содержание учебного материала:			
	1.	Ведение мяча на месте		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Ведение мяча на месте в движении		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.22 Обучение техники штрафных бросков мяча в баскетболе	Содержание учебного материала:			
	1.	Броски мяча с места		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Броски мяча в движении		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.23 Обучение техники переката в гимнастике	Содержание учебного материала:			
	1.	Кувырки вперед		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Основы техники акробатических упражнений кувырки назад		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 3.24 Основы верхней передачи мяча в волейболе.	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника верхней передачи мяча в волейболе.		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Освоение техники передачи мяча различными способами в волейболе		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		

Тема 3.25 Ведение мяча в баскетболе левой, правой рукой	Содержание учебного материала:			
	1.	Ведение мяча на месте		2
	Практические занятия:		4	
	1.	Ведение мяча на месте в движении		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Раздел 4.Контрольно-оценочный.			4	
Тема 4.1 Мониторинг двигательных качеств.	Содержание учебного материала:			
	1.	Показатель скоростно- силовых качеств		2
	Практические занятия:		2	
	1.	Измерение показателей двигательных качеств.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Тема 4.2 Контроль отдельных элементов техники в различных видах спорта	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника прыжков с места бег по прямой		2
	Практические занятия:		1	
	1.	Выполнение контрольных заданий.		2
	Самостоятельная работа обучающихся:			
1.	Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета			1	
ВСЕГО			117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие: спортивного зала (игровые площадки для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол); лыжной базы (лыжный инвентарь); стрелкового тира; спортивного городка (беговая дорожка для кроссового бега, бега на короткие дистанции, сектор для прыжков, площадка с нестандартным оборудованием).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А.Рапопорт – Изд. 2-е, перераб. – М.: ИНФРО, 2016. – 320 с.
2. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016. – 220 с.

3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ среднего профессионального образования, адаптированных при необходимости для обучения данной категории обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Обучение по образовательным программам среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В колледже созданы специальные условия для получения среднего профессионального образования, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья:

- создание специальных социально-бытовых условий, обеспечивающих возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (пандусы с входными группами, телескопические пандусы, перекатные пандусы, гусеничные мобильные подъемники, поручни) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- использование в образовательном процессе специальных методов обучения и воспитания (организация отдельного учебного места вблизи размещения демонстрационного оборудования, дублирование основного содержания учебно-методического обеспечения в адаптированных раздаточных материалах, обеспечение облегченной практической деятельности на учебных занятиях, предупреждение признаков

переутомления с помощью динамических пауз, соблюдение рационального акустического режима и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации, замедленный темп индивидуального обучения, многократное повторение, опора на сохранные анализаторы, функции и системы организма, опора на положительные личностные качества);

-обеспечение преподавателем-предметником организации технической помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья;

-дублирование справочной информации, расписания учебных занятий в адаптированной форме в зданиях колледжа на информационных мониторах и наличие адаптированного официального сайта колледжа по адресу www.mirsmpc.ru для слабовидящих;

Оснащение колледжа специальным оборудованием для осуществления обучения лиц с ограниченными возможностями по зрению, слуху, движению спортивным залом на первом этаже:

- гимнастическая стенка;
- скакалки;
- степ - платформы;
- гимнастические палки;
- медицинбол.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p align="center">Результаты обучения</p> <p align="center">(личностные, метапредметные, предметные)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>) личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со 	<p>Оценка выполнения контрольных заданий;</p> <p>Оценка выполнения нормативов</p> <p>Выполнение нормативов.</p> <p>Оценка результатов обучения в итоговом контроле</p> <p>Оценка выполнения самостоятельных работ в виде рефератов, докладов, сообщений.</p> <p>;</p> <p>- Оценка выполнения самостоятельных работ на технику выполнения упражнений по видам спорта в форме зачета</p>

сверстниками , умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

2) метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

3) предметные:

- Оценка выполнения самостоятельных работ на технику выполнения упражнений по видам спорта в форме зачета

-- Мониторинг двигательных качеств

Оценка выполнения самостоятельных работ в виде рефератов, докладов, сообщений

Оценка выполнения упражнений по видам спорта в форме зачета

<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</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>-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>	<p>- Оценка выполнения работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p> <p>- Оценка выполнения упражнений по видам спорта в форме зачета</p> <p>Оценка выполнения нормативов.</p> <p>Оценка выполнения упражнений по видам спорта в форме зачета</p> <p>- Мониторинг двигательных качеств</p>
<p>Формируемые компетенции (общие компетенции)</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>наблюдения за деятельностью студента на практических занятиях;</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>наблюдения за деятельностью студента на практических занятиях;</p>

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной,
подготовительной медицинской группы

№	Виды упражнений.	пол	Курсы и оценки.					
			I курс (основная)			I курс (подготовительная)*		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100м (сек)	Ю	15.5	14.5	14.0	16.0	15.0	14.7
		Д	18.5	17.5	16.7	19.0	18.0	17.7
2	Бег 500 м (мин.сек.)	Д	2.20	2.10	2.00	2.50	2.30	2.20
3	Бег 1000 м (мин.сек)	Ю	4.20	4.00	3.50	4.50	4.40	4.20
4	Бег 2000 м (мин.сек)	Д	14.00	12.00	11.00	14.40	14.20	14.00
5	Бег 3000 м (мин.сек)	Ю	16.30	14.50	13.00	18.00	17.30	16.30
6	Прыжки в длину с места (см).	Ю	195	210	230	180	190	195
		Д	135	145	165	120	130	135
7	Прыжки в длину с разбега (см).	Ю	370	400	410	350	360	370
		Д	280	300	320	260	270	280
8	Метание гранаты: ю-700 гр;д-500 гр.	Ю	23	25	30	20	25	30
		Д	15	17	20	10	13	15
9	Подтягивание на перекладине (кол.раз) На низкой перекладине	Ю	5	7	9	3	4	5
		Д	10	15	20	8	9	10
10	Прыжки на двух ногах через возвышенность (скамейку) в минуту	Ю	50	65	80	40	55	65
		Д	45	55	70	35	45	55
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	Ю	35	40	45	30	35	40
		Д	15	20	25	10	12	15
12	Прыжки на скакалке без учета времени	Ю	150	160	180	110	130	160
		Д						
13	Бег на лыжах: Ю-5 км,Д-3 км.	Ю	31.0	30.0	29.0	37.0	35.00	32.0
		Д	25.0	22.0	20.0	28.00	26.30	25.0
14	Волейбол, Подача мяча(10 подач)	Ю	5	7	9	4	6	8
		Д	5	7	9	4	5	6
15	Техника передачи мяча	Техника передачи мяча оценивается преподавателем индивидуально.						
16	Баскетбол. Штрафные броски (10 бросков)	Ю	4	6	8	4	6	8
		Д	2	4	6	2	4	6
17	Техника владения мячом	Техника владения мячом (передача, ведение, бросок, выбор позиции игрока) оценивается преподавателем индивидуально.						

*Подготовительная группа может сдавать без учета времени или не сдают по показаниям врача

