

**Некоммерческое аккредитованное частное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Невинномысский экономико-правовой техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОЦ.01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
Очная форма обучения

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОЦ.01.03 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (учебного предмета) является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина (учебный предмет) является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения; базовая учебная дисциплина.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины (учебного предмета) – требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины (учебного предмета) направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие и самореализация обучающихся, формирование здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины (учебного предмета) направлено на достижение обучающимися следующих результатов:

#### **личностных:**

- отражающие гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию;

- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

- 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.

#### **метапредметных:**

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

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**предметных - обучающийся должен уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- для слепых и слабовидящих обучающихся\*:
- применять приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата\*:
- применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- применять доступные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- применять доступные физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- применять доступные технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Знать:**

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- физические упражнения разной функциональной направленности, используемые в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта;
- для слепых и слабовидящих обучающихся **знать**\*:

- о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

\* Формируются, если осуществляется обучение лица с ограниченными возможностями здоровья и таким обучающимся (его законным представителем) не подано заявление о том, что образование данного обучающегося может быть организовано совместно с другими обучающимися.

В рамках программы учебной дисциплины (учебного предмета) обучающимися осваиваются следующие личностные результаты реализации программы воспитания:

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	<b>Код личностных результатов</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (учебного предмета) составляет:**

объем образовательной нагрузки 175 часов, в том числе:

всего во взаимодействии с преподавателем 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОЦ.01.03 Физическая культура**

#### **2.1 Объем учебной дисциплины (учебного предмета) и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	109
лекции	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
- освоение физических упражнений различной направленности;	58
- самостоятельные занятия дополнительными видами спорта,	

подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.;	
- подготовка рефератов по темам с использованием информационных технологий	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (учебного предмета) ОЦ.01.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 СЕМЕСТР</b> <b>(51 час аудиторных занятий)</b>			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа жизни. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	2	1
	<b>Практическое занятие № 1</b> Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.	2	2-3
	<b>Практическое занятие № 2</b> Приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.	4	2-3
	<b>Практическое занятие № 3</b> Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями	2	2-3
	<b>Практическое занятие № 4</b> Измерение параметров физического развития студентов (роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких).	4	2-3



	<b>Практическое занятие № 5</b> Определение уровня физической подготовленности студентов (бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин).	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	16	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b> Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.	2	1
	<b>Практическое занятие № 6</b> Упражнения утренней гигиенической гимнастики.	2	2-3
	<b>Практическое занятие № 7</b> Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств.	4	2-3
	<b>Практическое занятие № 8</b> Техника и темп оздоровительных ходьбы и бега.	2	2-3
	<b>Практическое занятие № 9</b> Методика определения профессионально значимых качеств.	4	2-3
	<b>Практическое занятие № 10</b> Упражнения, направленные на развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков.	4	2-3
	<b>Практическое занятие № 11</b> Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.	2	2

<b>Практическое занятие № 12</b> Упражнения для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (в режиме дня)	4	2
<b>Практическое занятие № 13</b> Занятия на тренажёрах (с целью совершенствования общей физической подготовки).	4	2-3
<b>Практическое занятие № 14</b> Специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.	2	2
<b>Практическое занятие № 15</b> Выполнение физических упражнений с использованием определенных методов (методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения).	4	2
<b>Практическое занятие № 16</b> Контроль качества знаний по теме 1.2. Основы физической подготовки (тестирование). Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.	1	2-3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	16	
<b>2 СЕМЕСТР</b> <b>(66 часов аудиторных занятий)</b>		

<p>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде, технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.</p> <p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p>Ознакомление с различными программами бега.</p> <p>Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>	4	2
	<p><b>Практическое занятие № 17</b></p> <p>Ходьба (обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе).</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 18</b></p> <p>Ходьба (с выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная).</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 19</b></p> <p>Бег (обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия)</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 20</b></p> <p>Специальные беговые упражнения.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 21</b></p> <p>Бег на дистанции (короткие и средние). Челночный бег (10 х 10 м). Эстафетный бег. (Изучение различных программ бега).</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 22</b> Бег на местности.</p>	2	

<b>Практическое занятие № 23</b> Техника группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.	2	2
<b>Практическое занятие № 24</b> Техника бега по пересеченной местности.	2	
<b>Практическое занятие № 25</b> Техника переноса пострадавшего.	2	
<b>Практическое занятие № 26</b> Упражнения для разминки перед соревнованиями, соревнование.	2	
<b>Практическое занятие № 27</b> Специальные упражнения на суше.	2	
<b>Практическое занятие № 28</b> Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	2	
<b>Практическое занятие № 29</b> Выполнение строевых упражнений: фигурная маршировка, управление строем.	2	
<b>Практическое занятие № 30</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами: мячом, обручем, гантелями.	2	
<b>Практическое занятие № 31</b> Упражнения на перекладине (подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки)	2	
<b>Практическое занятие № 32</b> Висы и упоры. Отжимания (в упоре лежа на полу)	2	
<b>Практическое занятие № 33</b> Определение физической подготовленности (в избранной сфере профессионального труда)	4	
<b>Практическое занятие № 34</b> Упражнения утренней гимнастики (с учетом профессиональных особенностей труда)	4	
<b>Практическое занятие № 35</b> Упражнения производственной гимнастики	4	

<b>Практическое занятие № 36</b> Упражнения, направленные на развитие профессиональных физических качеств	4	
<b>Практическое занятие № 37</b> Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств	4	
<b>Практическое занятие № 38</b> Упражнения, направленные на развитие специальных психических качеств	4	2
<b>Практическое занятие № 39</b> Элементы рекомендуемых видов спорта	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	26	
<b>Практическое занятие № 40</b> <b>Дифференцированный зачет.</b> Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: Выполнение физических упражнений профессиональной направленности.	2	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Спортивный комплекс:**

спортивный зал;  
тренажерный зал;  
стрелковый тир.

#### **Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;  
актовый зал.

Помещения соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02) (соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

#### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

щиты баскетбольные, перекладина гимнастическая, стойки волейбольные, ворота футбольные, шведская стена. Спортивный инвентарь: гири, гантели разновесовые, маты гимнастические, канат для перетягивания, мячи волейбольные баскетбольные, обручи, мячи набивные, стойки для прыжков в высоту).

Оборудование и инвентарь тренажерного зала: гимнастические стенки, скамьи многофункциональные, стол для тенниса, комплект для настольного тенниса (ракетки, мяч), средний боксерский мешок, многофункциональные тренажеры, беговая дорожка, велотренажер, коврики гимнастические, маты гимнастические, обручи, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомеры, свисток, фишки спортивные (конусы), столы преподавателя, волейбольная сетка, шкафы офисные (для учебно-методических материалов, спортивного инвентаря), информационный стенд, сетка настольного тенниса, метболы, гантели, термометры, рулетки, мячи для тенниса, коврик гигиенический, гранаты для метания, стрелковый тир и др.

Стрелковый тир: пневматическое ружье 2 шт., опорная стойка для стрельбы, макет автомата Калашникова, маты спортивные, щит для мишеней, сейф для хранения пневматических ружей.

#### **Информационные технологии**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины (учебного предмета) обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения, в том числе Microsoft Office, Microsoft Visual подписка Visual Studio Dev Essentials. Информационная справочно-правовая система «Гарант».

#### **Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- иными нормативно-правовыми актами.

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины (учебного предмета) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине (учебному предмету) обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - наличие альтернативной версии официального сайта техникума в сети «Интернет» для слабовидящих;
  - весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
  - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию техникума.
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения техникума, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины (учебного предмета) педагогам рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При прохождении промежуточной

аттестации при необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

1. Письменский И.А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 394 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15620-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509215>
2. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
3. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476739>
5. Бегидова Т.П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/481968>

##### **Дополнительная литература**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487793>
2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495182>
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст :



электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

5. Туревский И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>

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

7. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, Невинномысск, 2022.

#### Интернет ресурсы:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml> - национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. <http://olympic.ru/> - официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. <http://goup32441.narod.ru> сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.
6. <http://www.tssr.ru> – официальный сайт спортивного туризма России.
7. <http://www.gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### Образовательные технологии

В ходе реализации программы учебной дисциплины (учебного предмета) ОЦ.01.03 Физическая культура используются активные и интерактивные формы проведения занятий, построенные на коммуникации всех участников образовательного процесса: взаимодействие между студентом и преподавателем, между самими студентами.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины (учебного предмета) осуществляются преподавателем путем проведения текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий; путем проведения промежуточной аттестации – в форме дифференцированного зачета.

Формы и методы контроля и оценки личностных и метапредметных результатов обучения: экспертное наблюдение, оценка умений обучающихся в ходе проведения практических занятий, выполнения самостоятельной работы, дифференцированного зачета.

Формы и методы контроля и оценки предметных результатов, личностных результатов реализации программы воспитания представлены в таблице

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых личностных результатов реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1		2
В результате освоения учебной дисциплины (учебного предмета) обучающийся должен <b>уметь:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9	экспертное наблюдение и оценка умений в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента; экспертная оценка умений при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл. 2) на дифференцированном зачете.
<ul style="list-style-type: none"> <li>для слепых и слабовидящих обучающихся*:</li> <li>- применять приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата*:</li> <li>- применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</li> <li>- применять доступные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- применять доступные физические</li> </ul>		

<p>упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- применять доступные технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>		
<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>		
<p>В результате освоения учебной дисциплины (учебного предмета) обучающийся должен <b>знать:</b></p>		
<p>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>		<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности. Экспертная оценка</p>

		знаний при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий; дифференцированный зачет
- способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;		Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности. Экспертная оценка знаний при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий; дифференцированный зачет
- физические упражнения разной функциональной направленности, используемые в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности; дифференцированный зачет
для слепых и слабовидящих обучающихся: о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.		экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний в ходе проведения: методико-практических и учебно-

		тренировочных занятий; дифференцированный зачет
- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта		Экспертная оценка знаний при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий, дифференцированный зачет
<i>Итоговый контроль знаний в форме дифференцированного зачета</i>		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться игры, задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 1

### Примерные контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5

8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Таблица 2

**Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту**

Упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10х10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-