

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Якутская государственная сельскохозяйственная академия»
 Колледж технологий и управления
 Цикловая комиссия гуманитарных и естественных дисциплин

Регистрационный
 номер 24-01/14

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
 воспитательной работе



Черкашина А.Г.

06 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальность	09.02.07 Информационные системы и программирование
Квалификация выпускника	Программист
Уровень образования	базовая
Срок освоения ППССЗ	3 года 10 месяцев
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	168 ч

Якутск 2019

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1547.

- Учебным планом специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Якутская ГСХА от 04.04.2019 г., протокол №23/2.

Разработчик(и) РПД Барашков Иван Иванович – преподаватель

Цикловая комиссия гуманитарных и естественных дисциплин Лотова /Лотова Н.К./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания ЦК № 10 от «18» 06, 2019 г.

Директор КТиУ Яковлева /Яковлева Н.М./
подпись фамилия, имя, отчество

«25» 06 2019 г.

Методист Местникова /Местникова М.А./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания № 18 от «24» 06 2019 г.

Председатель УМС ЯГСХА Сивцев /Сивцев Н.А./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания УМС № 4 от «25» 06 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	15
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Освоение дисциплины способствует формированию компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

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

ОК 06. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

32. Основы здорового образа жизни.

33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

34. Средства профилактики перенапряжения

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

- практические – 168 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы – очное обучение

Вид учебной работы	Всего часов	В том числе в семестре					
		3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	32	38	32	22	28	16
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	32	38	32	22	28	16
в том числе:							
практические занятия	168	32	38	32	22	28	16
<i>Форма промежуточной аттестации – контрольная работа</i>		+	+	+	+	+	
<i>Форма промежуточной аттестации - дифференцированный зачет в восьмом семестре</i>							+

1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы физической культуры	4	
Тема 1.1.	Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура в обеспечении Здоровья. История развития спорта и массовые физкультурные движения в России. Спорт для армии РФ. 100 великих спортивных достижений XX века.	2	1
Тема 1.2	Основы здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Правила ухода за телом и полостью рта; рациональное питание; гигиены одежды и обуви; вред курения и алкоголя; закаливание организма; правила самоконтроля;	2	1
Раздел 2.	Легкая атлетика.	10	
Тема 2.1.	Легкая атлетика.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование технике бега на длинные и короткие дистанции	4	4
Тема 2.2.	Бег на короткие дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	Практические занятия Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 300-500 м. Совершенствование бега	2	2
Тема 2.3.	Бег на длинные дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2	2
Тема 2.4.	Прыжки в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с места		
	Практические занятия Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы». Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	2
Раздел 3.	Футбол.	10	

Тема 3.1.	Техника игры футбол		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2	2
Тема 3.2.	Техника игры с мячом		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2	2
Тема 3.3.	Удары по мячу		
	Практические занятия Обучение удары по мячу (удары по мячу носком, серединой, внутренней и внешней стороны стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущему мячу).	4	4
Тема 3.4.	Остановка мяча		
	Практические занятия Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ног; остановка подошвой катящегося мяч; остановка подошвой опускающегося мяча; ост-ка мяча внутренней стороны стоп; ост-ка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой).	2	2
Раздел 4.	Волейбол.	12	
Тема 4.1.	Техника игры волейбола. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передачи двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	4	4
Тема 4.2.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование(нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением).	2	2
Тема 4.3.	Техника передачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой;	4	4

	передача головой; передача ногой).		
Тема 4.4.	Техника нападающих ударов		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (прямой нападающий удар; прямой нападающий удар по линии; прямой нападающий удар по диагонали; боковой нападающий удар по линии, диагонали и с переводом).	2	2
Раздел 5.	Баскетбол.	10	
Тема 5.1.	Техника игры в баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
Тема 5.2.	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практические занятия Обучение технике перемещений (и.п.; рывок, ускорение, приставные шаги; прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой с разбега; остановка двумя шагами; остановка прыжком).	2	2
Тема 5.3.	Техника нападения и овладения мячом		
	Практические занятия Обучение технике ловля (ловля двумя руками, одной рукой; передачи двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу; передача одной рукой над головой; ведение мяча одной рукой; бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок в прыжке, бросок в движение). Обучение и совершенствование (перехват передачи, перехват при ведении мяча; вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противнике вперед – вниз; взятие отскока мяча).	4	4
Тема 5.4. Контрольный урок. Зачет	Практические занятия. Сдача контрольных нормативов. Зачет	2	

Раздел 6.	Настольный теннис	12	
Тема 6.1.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа.	4	4
Тема 6.2.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия Обучение и совершенствование, и.п.-исходное положение, способы держания ракетки, перемещение- выпадами, шагами, прыжками, бросками. Подача «Челнок» Обучение и совершенствование техники «Челнок».	2	2
Тема 6.3.	Техника ударов по мячу		
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники ударов (удар толчком, удар подставкой). Подача «Маятник» Обучение и совершенствование техники «Маятник».	4	4
Тема 6.4.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование прямой подачи и под некоторым углом Подача «Веер» Обучение и совершенствование техники «Веер».	2	
Раздел 7.	Национальные виды спорта (НВС)	12	
Тема 7.1.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: в полуприседе «чохчоохой»; подскоки, в упоре лежа «кырнаастыыр»; перетягивание хватом в «замок», «кулуустэһии»;	4	4
Тема 7.2.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;	2	2
Тема 7.3.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпси».	4	4

Тема 7.4.	Якутские прыжки		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга –одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах –одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами.	2	2
Раздел 8.	Легкая атлетика.	12	
Тема 8.1.	Легкая атлетика. Легкоатлетическая гимнастика. Работа на тренажерах		
	Практические занятия Обучение и совершенствование технике бега	4	4
Тема 8.2.	Бег на короткие дистанции. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Практические занятия Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	2	2
Тема 8.3.	Бег на длинные дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	4	4
Тема 8.4.	Прыжки в длину		
	Практические занятия Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы».	2	2
Раздел 9.	Футбол.	14	
Тема 9.1.	Тактика игроков средней и передней линии		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (игроки средней линии – содержание, организация и конструировании атак, действия во время игры без мяча и с мячом). Обучение и совершенствование игроков передней линии (выбор позиции, освобождение от опеки ведение мяча, остановка мяча, прицельные удары по воротам, 11 –метровый удар, финты).	4	4
Тема 9.2.	Индивидуальные тактические действия		

	Практические занятия Обучение и совершенствование тактики нападения и индивидуальные тактические действия (умения освободиться от опеки защитников, уметь создать выгодное условия для партнеров последующей передачи мяча или удара по воротам).	4	4
Тема 9.3.	Групповые действия в защите		
	Практические занятия Обучение и совершенствование ГДЗ (страховка, противодействие против комбинации «стенка», «скрещивание»).	4	4
Тема 9.4.	Командная тактика защиты		
	Практические занятия Обучение и совершенствование КТЗ (персональная , зонная и смешанная защита).	4	4
Раздел 10.	Волейбол.	16	
Тема 10.1.	Техника игры волейбола		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	4	4
Тема 10.2.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование(нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением).	4	4
Тема 10.3.	Техника передачи мяча и нападающих ударов		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой; передача головой; передача ногой).	4	4
Тема 10.4.	Практические занятия. Сдача контрольных нормативов.Зачет	4	
Раздел 11.	Баскетбол.	16	
Тема 11.1.	Техника игры в баскетбол		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	4	4

Тема 11.2.	Техника перемещений		
	Практические занятия Обучение технике перемещений (и.п.; рывок, ускорение, приставные шаги; прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой с разбега; остановка двумя шагами; остановка прыжком).	4	4
Тема 11.3.	Техника нападения		
	Практические занятия Обучение технике ловля (ловля двумя руками, одной рукой; передачи двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу; передача одной рукой над головой; ведение мяча одной рукой; бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок в прыжке, бросок в движение).	4	4
Тема 11.4.	Техника овладения мячом		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (перехват передачи, перехват при ведении мяча; вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противнике вперед – вниз; взятие отскока мяча).	4	4
Раздел 12.	Настольный теннис	8	
Тема 12.1.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа.	2	2
Тема 12.2.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия Обучение и совершенствование, и.п.-исходное положение, способы держания ракетки, перемещение- выпадами, шагами, прыжками, бросками. Подача «Челнок» Обучение и совершенствование техники «Челнок».	2	2
Тема 12.3.	Техника ударов по мячу		
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники ударов (удар толчком, удар подставкой). Подача «Маятник» Обучение и совершенствование техники «Маятник».	2	2
Тема 12.4.	Техника подачи мяча		

	Практические занятия Обучение и совершенствование техники прямой подачи и под некоторым углом Подача «Веер». Обучение и совершенствование техники «Веер».	2	2
Раздел 13.	Национальные виды спорта (НВС)	8	
Тема 13.1.	Национальные физические упражнения. Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: в полуприседе «чохчоохой»; подскоки, в упоре лежа «кырнаастыыр»; перетягивание хватом в «замок», «жулуустэһии»;	2	2
Тема 13.2.	Национальные физические упражнения. Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мяся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;	2	2
Тема 13.3.	Национальные физические упражнения. Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпси». Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга –одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах –одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами.	2	2
Тема 13.4.	Практические занятия. Сдача контрольных нормативов.Зачет	2	
Раздел 14.	Лыжная подготовка	8	
Тема 14.1.	Лыжные ходы. Практические занятия Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	2
Тема 14.2.	Коньковые ходы		

	Практические занятия. Полуконьковый и коньковый ход.	2	2
Тема 14.3.	Техника бега на лыжах		
	Практические занятия. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	2
Тема 14.4.	Прыжки на лыжах		
	Практические занятия. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	2
Раздел 15.	Футбол.	16	
Тема 15.1.	Техника игры футбол		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	4	4
Тема 15.2.	Техника игры с мячом		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	4	4
Тема 15.3.	Удары по мячу		
	Практические занятия Обучение удары по мячу (удары по мячу носком, серединой, внутренней и внешней стороны стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущему мячу).	4	4

Тема 15.4.	Остановка мяча		
	Практические занятия Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ногой; остановка подошвой катящегося мяча; остановка подошвой опускающегося мяча; остановка мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой).	4	4
Контрольные нормативы зачет	Практические занятия. Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Промежуточная аттестация по форме дифференцированного зачета	6	
	ВСЕГО:	168	

3 Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	ОГСЭ.04 Физическая культура	Спортивный зал 677007, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ш. Сергеляхское, 3 км, д.3	<p>Спортивный зал Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу).</p> <p>Инвентарь: форма баскетбольная (2 шт); ворота футбольные (2 шт); мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт); штанга (3 шт); гантели (2,5 кг – 15 кг) (10 шт); гири (16 кг – 24 кг) (3 шт); мячи медицинские (10 шт); обруч гимнастический (10 шт); скакалка (10 шт); стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт); шкаф для документов (2 шт); шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт); стол для настольного тенниса (2 шт); конь гимнастический (1шт); перекладина гимнастическая передвижная (1 шт); станок тренажерный для жима лежа (3 шт).</p> <p>Оборудование: 1.Компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB; 2.Монитор Philips 200 V4L; 3.Принтер лазерный ML-1615.</p> <p>Место для стрельбы винтовка; мишень; шкаф для оружия.</p>
		677007, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ш. Сергеляхское, 3 км, д.3	<p>Место для стрельбы Винтовка, мишень, шкаф для оружия</p>

		Помещение для хранения спортивного инвентаря 677007, Республика Саха (Якутия), г.Якутск, Сергеляхское шоссе, 3 км, д.3, корп.3, 1 этаж, №31	Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране
--	--	--	--

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении тем	Семестр
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования /. — 424 с Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/2 .	А. Б. Муллер [и др.]	Москва : Издательство Юрайт, 2020	1-15	3,4,5,6,7, 8

Дополнительные источники

№	Наименование	Авторы	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /— 493 с Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1	Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. —	Москва : Издательство Юрайт, 2020.	1-15	3,4,5,6,7,8

Перечень электронных ресурсов:

Э1.	www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
Э2.	www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
Э3.	www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
Э4.	www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Перечень информационных справочных систем:

№	Наименование
1	Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф;

3.3. Условия реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.3.1 Образовательные технологии

С целью оказания помощи в обучении студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ применяются образовательные технологии с использованием универсальных, специальных информационных и коммуникационных средств.

Для основных видов учебной работы применяются:

Контактная работа:

- лекции – лекция-презентация, интерактивная лекция;
- практические и лабораторные занятия - рефераты, решение задач,
- групповые консультации – работа с лекционным и дополнительным материалом;
- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров. В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle, <http://sdo.yxaa.ru/>.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

3.3.2 Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - Moodle, <http://sdo.yxaa.ru/>, ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.

Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются:

- видеоувеличитель-монокюляр для просмотра Levenhuk Wise 8x25;
- электронный ручной видеоувеличитель видео оптик “wu-tv”;
- возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- версия сайта академии <http://www.yxaa.ru/> для слабовидящих.
- учебные пособия, методические указания в форме аудиофайла

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон);
- компьютерная техника в оборудованных классах;

- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором;
- аудиторий с интерактивными досками в аудиториях;
- печатные издания.

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:

- система дистанционного обучения Moodle, <http://sdo.ysaa.ru/>;
- учебные пособия, методические указания в печатной форме;
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа

3.3.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль результатов обучения осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных работ и домашних заданий.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств.

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменно на бумаге, в форме тестирования), и может проводиться в несколько этапов.

При необходимости, предоставляется дополнительное время для подготовки ответов на дифференцированном зачете, аттестация проводится в несколько этапов (по частям), во время аттестации может присутствовать ассистент, аттестация прерывается для приема пищи, лекарств, во время аттестации используются специальные технические средства.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p>знать:</p> <p>31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>32. Основы здорового образа жизни.</p> <p>33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>34. Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Подготовка и защита реферата;</p> <p>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (сдача норматива по баллам).</p>

**Лист изменений и дополнений рабочей программы
по учебной дисциплине ОГСЭ. 04
Физическая культура**

В соответствии с актуальным перечнем учебной литературы по договору с ЭБС «Юрайт» вносятся следующие изменения в рабочую программу учебной дисциплины

Раздел 3.2

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/2>.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) пересмотрена и одобрена:

Председатель ЦК гуманитарных и
естественных дисциплин _____ /

Н.К.Лотова

Протокол от «05» февраля 2020 г., № 7.

Председатель МК КТиУ _____ /

Ю.В. Чиркова

Протокол заседания МК КТиУ от «07» февраля 2020 г., № 6.