

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пашнанов Эрдне Лиджиевич
Должность: И.о. директора филиала
Дата подписания: 07.08.2024 13:05:44
Уникальный программный ключ:
f29e48b9891aa9797b1ae9fac0693fa267ac161d

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования

«Московский государственный
гуманитарно-экономический университет»

КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ ФГБОУ ИВО «МГГЭУ»



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора филиала

Э.Л. Пашнанов

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

квалификация – юрист

г. Элиста, 2023 г.

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
Дисциплин общеобразовательного
цикла

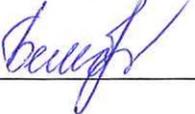
Разработана в соответствии с
Рекомендациями по реализации
среднего общего образования в
пределах освоения образовательных
программ среднего профессионального
образования на базе основного общего
образования и федеральной
образовательной программой среднего
общего образования

протокол № 10
от « 06 » 04 2023 г.
председатель предметно-цикловой
комиссии  /А.Ю. Болдырева/

Одобрена научно-методическим советом

протокол № 5
от « 24 » 04 2023 г.
заместитель директора по
учебно-методической работе  /Н.С. Бамбушева/

составитель:

 Г.Ю. Бембетова, первая квалификационная категория,
преподаватель Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО
«Московский государственный гуманитарно-
экономический университет»

рецензенты:

 Ю.М. Миндяев, высшая квалификационная категория,
преподаватель БПОУ РК «Элистинский политехнический
колледж имени Эльвартынова И.Н.»

 С.Ц. Бамбаев, преподаватель Калмыцкого филиала ФГБОУ
ИВО «Московский государственный гуманитарно-
экономический университет»

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОД.09 Физическая культура
для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения,
разработанную преподавателем Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский
государственный гуманитарно-экономический университет»
Бембетовой Г.Ю.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения общеобразовательной дисциплины, ФГОС среднего профессионального образования, примерной программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура, профиля профессионального образования и Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования и федеральной образовательной программой среднего общего образования.

Разработанная рабочая программа включает следующие разделы: общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины, структура и содержание общеобразовательной дисциплины, условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

В общей характеристике рабочей программы определены: область применения программы, место общеобразовательной дисциплины в структуре образовательной программы, цели, задачи дисциплины, требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения общеобразовательной дисциплины.

В структуре и содержании общеобразовательной дисциплины содержится указание на объем часов обязательной аудиторной учебной нагрузки, в том числе на теоретическое обучение и практические занятия, форму промежуточной аттестации, наименование разделов, тем, содержание учебного материала, объем часов и формируемые общие и профессиональные компетенции. В тематическом плане и содержании общеобразовательной дисциплины разделы и темы рабочей программы раскрыты последовательно и направлены на качественное усвоение учебного материала. В процессе изучения дисциплины предусмотрены практические занятия, позволяющие обобщить и углубить изучаемый материал.

Условия реализации общеобразовательной дисциплины определяют требования к необходимому материально-техническому обеспечению к оборудованию учебного кабинета и техническим средствам обучения. Информационное обеспечение обучения содержит современный перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины содержит формируемые компетенции, разделы, темы и типы оценочных мероприятий.

Рецензируемая рабочая программа отвечает предъявляемым требованиям и рекомендуется для внедрения в учебный процесс.

Рецензент



С.Ц. Бамбаев, преподаватель Калмыцкого филиала ФГБОУ
ИВО «Московский государственный гуманитарно-
экономический университет»

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОД.09 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, разработанную преподавателем Калмыцкого филиала ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет»
Бембетова Г.Ю.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура для специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, и в соответствии с Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования и федеральной образовательной программой среднего общего образования.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура предназначена для реализации программы среднего общего образования в рамках программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рецензируемая рабочая программа общеобразовательной дисциплины имеет чёткую структуру и включает все необходимые компоненты.

В общей характеристике рабочей программы определена область применения программы, отражено место общеобразовательной дисциплины в структуре образовательной программы, раскрываются цели, задачи дисциплины - требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения общеобразовательной дисциплины.

Объем общеобразовательной дисциплины, виды учебной работы, тематический план и содержание дисциплины раскрывают структуру и содержание общеобразовательной дисциплины. Указанные объемы образовательной программы дисциплины, теоретических и практических занятий, форма промежуточной аттестации соответствуют учебному плану. Виды практических работ позволяют привить обучающимся умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, обеспечить высокий уровень успеваемости в период обучения. В тематическом плане и содержании общеобразовательной дисциплины раскрывается последовательность изучения разделов и тем программы, показываются распределение учебных часов по разделам и темам и формируемые общие и профессиональные компетенции. Дидактические единицы, отраженные в содержании учебного материала, направлены на качественное усвоение учебного материала. Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний предусмотрены практические занятия.

Условия реализации общеобразовательной дисциплины определяют требования к необходимому материально-техническому обеспечению к оборудованию учебного кабинета и техническим средствам обучения. Информационное обеспечение обучения содержит современный перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины содержит результаты обучения, формы и методы контроля и оценки результатов обучения, которые осуществляются преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

Рецензируемая рабочая программа рекомендуется для реализации в образовательном процессе.

Рецензент

Ю.М. Миндяев, высшая квалификационная категория, преподаватель БПОУ РК «Элистинский политехнический колледж имени Эльвартынова И.Н.»



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Учебная дисциплина направлена на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Цели изучения учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности студентов.

Задачи изучения учебной дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, психофизической готовности студента к будущей профессии.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа; самостоятельной работы обучающегося 122 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме дифференцированного зачета	

2.1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочное отделение)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	183
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	179
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура (очное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	II курс 3 семестр	60/30	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала	4/2	1
	1 Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры: в спортзале, тренажерном зале и на летней площадке. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов с использованием информационных технологий	2	
Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16/8	
	1 Практические занятия: Освоение техники беговых упражнений. Старт и стартовый разгон. Финиширование.	2	
	2 Бег на короткие дистанции 30 м, 60м, 100 м.	2	
	3 Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	2	
	4 Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств.	8	
Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	24/12	
	1 Практические занятия: Обучение техники передачи мяча.	2	
	2 Совершенствование техники верхней - нижней передачи мяча.	2	
	3 Поддачи и приём мяча сверху, снизу, сбоку.	2	
	4 Разучивание нападающего удара. Блокирование нападающего удара.	2	
	5 Учебная игра.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: применение приемов техники игры в волейбол в игре.	12	
Баскетбол	Содержание учебного материала	16/8	
	1 Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	2 Совершенствование бросков мяча в кольцо.	2	
	3 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	4 Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.	8	
II курс 4 семестр		80/40	
Настольный теннис.	Содержание учебного материала	24/12	
	1 Передвижения теннисиста.	2	
	2 Приёмы и передачи с левой и правой сторон.	4	
	3 Поддачи с левой и правой сторон. Нападающие удары.	4	
	4 Учебная игра. Судейство.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису.	12	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	16/8	
	1 Практические занятия: Техника безопасности занятий. Выполнение общих развивающих и специальных подготовительных упражнений на все группы мышц.	2	
	2 ОФП (общая физическая подготовка): однократный прыжок в длину с места.	2	
	3 ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).	2	
	4 Прием контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих	8	

	оздоровительных и физических качеств.		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	24/12	
	1 Практические занятия: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	2 Бег 100 м. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	3 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	5 Эстафетный бег 4*100 м	2	
	6 Эстафетный бег 4*400 м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	12	
Военно – прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	16/8	
	Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		
	1 Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	2 Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	2	
	3 Учебно-тренировочные схватки	2	
	4 Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	8	
	III курс 5 семестр	56/28	
	Содержание учебного материала	20/10	

Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика	1	Практические занятия: Совершенствование техники беговых упражнений.	2	
	2	Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	2	
	3	Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши).	2	
	4	Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).	2	
	5	Прием контрольных нормативов	2	
			Самостоятельная работа обучающихся: занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств.	10
Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		20/10	
	1	Совершенствование техники подачи и прием мяча сверху, снизу, сбоку.	2	
	2	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара.	2	
	3	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.	2	
	4	Учебная игра.	4	
			Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.	10
Баскетбол	Содержание учебного материала		16/8	
	1	Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	2	Совершенствование бросков мяча в кольцо.	2	
	3	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам	2	
	4	Игра по правилам. Судейство.	2	
			Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.	8
III курс 6 семестр			48/24	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		16/8	
	1	Практические занятия:	2	

		Выполнение общих развивающих и специальных подготовительных упражнений на все группы мышц.		
	2	ОФП (Общая физическая подготовка): однократный прыжок в длину с места.	2	
	3	ОФП: подъем туловища из положения лёжа.	2	
	4	ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, занятия индивидуального характера в атлетических и тренажерных залах по совершенствованию своих оздоровительных и физических качеств.	8	
Легкая атлетика.		Содержание учебного материала	16/8	
	1	Практические занятия: Совершенствование техники бега с низкого старта, стартовый разгон.	2	
	2	Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	3	Челночный бег 4*9 м, с.	2	
	4	ОФП: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	8	
Военно – прикладная физическая подготовка.		Содержание учебного материала	16/8	
		Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		
		Практические занятия	2	
		1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		
		2 Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов	2		

	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	8	
		244/122	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.— ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.— репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.— продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура (заочное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	I курс	183/179	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала	4	1
	1 Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры: в спортзале, тренажерном зале и на летней площадке. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	1
	2 Практические занятия: Освоение техники беговых упражнений. Старт и стартовый разгон. Финиширование.	2	
Самостоятельное изучение учебного материала		179	
	<i>Практические занятия:</i> Легкая атлетика Спортивные игры. Волейбол Баскетбол Настольный теннис Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Военно – прикладная физическая подготовка		
		183/179	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. — ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. — репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. — продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, сетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплексом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, секундомеры, мячи для тенниса.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедиа проектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р.Л., Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. - М.: Академия, 2018.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России

[Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений СПО / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2020. – 320 с.

12. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

13. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 19-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 176 с.

14. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

3.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебные занятия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются совместно с другими обучающимися в учебных группах, а также индивидуально, в соответствии с графиком индивидуальных занятий.

При этом необходимо учитывать несколько аспектов:

- особенности нозологии обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- психоэмоциональное состояние обучающихся;
- психологический климат, который сложился в студенческой группе;
- настрой отдельных обучающихся и группы в целом на процесс обучения.

При организации учебных занятий в учебных группах используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, создания комфортного психологического климата в группе.

В образовательной деятельности применяются материально-техническое оснащение, специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными особенностями здоровья, электронные образовательные ресурсы в адаптированных формах.

Специфика обучения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предполагает использование игрового, практико-ориентированного, занимательного материала, который необходим для получения знаний и формирования необходимых компетенций. Подготовка обучающимися заданий для учебных занятий должна сочетать устные и письменные формы в соответствии с их особенностями здоровья.

Для того чтобы предотвращать наступление у обучающихся с инвалидностью и обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, быстрого утомления можно использовать следующие методы работы:

- чередование умственной и практической деятельности;
- преподнесение материала с использованием средств наглядности;
- использование технических средств обучения, чередование предъявляемой на слух информации с наглядно-демонстрационным материалом.

При освоении дисциплин инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение должно отводиться проведению с ними индивидуальной работы со стороны преподавателей. В индивидуальную работу включается:

- индивидуальная учебная работа (консультации), то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы;
- индивидуальная воспитательная работа.

Особенности обучения обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обучающегося, имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата, необходимо посоветовать использовать вспомогательные средства для усвоения программы, например, диктофон и другие электронные носители информации.

При проведении аудиторных занятий с обучающимися, имеющими осложнения с моторикой рук, возможно использование следующих вариантов работы:

- обеспечение обучающихся электронными текстами лекций и заданий к учебным занятиям;
- использование технических средств фиксации текста (диктофоны) с последующим составлением тезисов лекции в ходе самостоятельной работы обучающегося, которые они впоследствии могут использовать при подготовке и ответах на учебных занятиях.

Одним из видов работы для обучающегося, испытывающих трудности в письме может быть подготовка к учебным занятиям таких заданий, которые

не требуют от них написания длинных текстов ответов. Наиболее оптимальным вариантом такого задания, выполняемого в письменной форме, может служить тестовое задание. Использование тестирования обучающихся необходимо совмещать с обсуждением вариантов ответов.

Контроль знаний можно вести как в устном, так и в письменном виде.

Особенности обучения обучающихся с нарушением слуха.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией рекомендуется использовать следующие педагогические принципы:

- наглядности преподаваемого материала;
- индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- использования информационных технологий;
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия обучающимися с нарушением слуха.

Обучающемуся с нарушением слуха следует предложить занять место на передних партах аудитории, а преподавателю больше времени находиться рядом с рабочим местом этого обучающегося. Учитывая, что такие обучающиеся лучше понимают по губам, желательно располагаться к ним лицом, говорить громко и четко.

Для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися рассматриваемой группы, рекомендуется применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств. Сложные для понимания темы следует снабжать как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Контроль знаний обучающихся указанной нозологии может вестись преимущественно в письменном виде, но для развития устной речи, рекомендуется предложить обучающемуся рассказать ответ на задание в тезисах.

Особенности обучения обучающихся с нарушением зрения.

Специфика обучения слабовидящих обучающихся заключается в следующем:

- необходимо дозировать учебную нагрузку;
- применять специальные формы и методы обучения, технические средства, позволяющие воспринимать информацию, а также оптические и тифлопедагогические устройства, расширяющие познавательные возможности обучающихся;
- увеличивать искусственную освещенность помещений, в которых занимаются обучающиеся с пониженным зрением.

При зрительной работе у слабовидящих обучающихся быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность, поэтому необходимо проводить небольшие перерывы или переключение рабочей активности.

При чтении лекций, слабовидящим обучающимся следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности. Кроме того, необходимо использовать специальные программные средства для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Информация по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, на электронном носителе, в печатной форме увеличенным шрифтом и т.п.);

2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа);

3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно и др.).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов, а также может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения различных форм учебных занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>ОК 2,3,6,10.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения образовательной программы. Текущий и рубежный контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защиты рефератов, докладов; - сдачи контрольных нормативов; - опроса по индивидуальным заданиям; - экспертного наблюдения и оценки на практических занятиях. <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по учебной дисциплине</p>
<p>Знания</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>		
<p>основы здорового образа жизни.</p>		