



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru  
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор**

**В.В.Новикова**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**общеобразовательной учебной дисциплины**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности**

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Ижевск, 2023

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС СОО и Приказа от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины ФГБОУ ДПО ИРПО.

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины .....
2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины .....
3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины.....
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины.....
5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования.....

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 дизайн (по отраслям).

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цель общеобразовательной учебной дисциплины**

Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		Личностные
	Общие	Дисциплинарные	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <p>О1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>О2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>О3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <p>О4 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>О5 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>О6 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p>	<p>Д1 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);</p> <p>Д2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p><b>ЛР1</b> Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p><b>ЛР2</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.</p> <p><b>ЛР3</b> Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий</p>

	<p>О7 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>О8 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>О9 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <p>О10 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>О11 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>О12 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>О13 уметь переносить знания в</p>		<p>социально опасное поведение окружающих.</p> <p><b>ЛР7</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p><b>ЛР10</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p><b>ЛР11</b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p> <p><b>ЛР13</b> Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности</p> <p><b>ЛР14</b> Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно</p>
--	--	--	--

	<p>познавательную и практическую области жизнедеятельности;  O14 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  O15 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  O16 способность их использования в познавательной и социальной практике</p>		<p>взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость</p> <p><b>ЛР15</b> Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий</p>
<p>ОК 04.  Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>O17 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  O18 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  <b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>  б) <b>совместная деятельность:</b>  O19 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  O20 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее</p>	<p>Д5 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);  Д6 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  Д7 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	<p><b>ЛР2</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.</p> <p><b>ЛР3</b> Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения</p>

	<p>достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>O21 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>O22 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <p>O23 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>O24 признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>O25 развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д8 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p> <p><b>ЛР4</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p><b>ЛР5</b> Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p> <p><b>ЛР6</b> Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p> <p><b>ЛР7</b> Осознающий приоритетную</p>
--	--	--	---



			<p>ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p><b>ЛР8</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p> <p><b>ЛР12</b> Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p> <p><b>ЛР13</b> Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением</p>
--	--	--	--

			<p>принимать решение в условиях риска и неопределенности</p> <p><b>ЛР14</b> Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость</p> <p><b>ЛР15</b> Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<p>О26 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; О27 наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <b>В части физического воспитания:</b> О28 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему</p>	<p>Д9 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); Д10 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</p>	<p><b>ЛР9</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</p>

<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>здоровью;  O29 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  O30 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>а) самоорганизация:</b>  O31 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  O32 давать оценку новым ситуациям;  O33 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  O34 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  O35 оценивать приобретенный опыт;  O36 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно</p>	<p>поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  Д11 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  Д12 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  Д13 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  Д14 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	<p>стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p><b>ЛР10</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p><b>ЛР11</b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p> <p><b>ЛР12</b> Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>
--	---	--	---

	повышать свой образовательный и культурный уровень		
--	--	--	--

## 2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	очно	
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>	
<b>в т.ч.</b>		
<b>1. Основное содержание</b>	<b>72</b>	
<b>в т. ч.:</b>		
теоретическое обучение	4	
практические занятия	66	
<b>2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>		
<b>в т. ч.:</b>		
теоретическое обучение		
практические занятия		
индивидуальный проект	<b>нет</b>	
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины (очно)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции, личностные результаты	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>4</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации  ОР1-ОР36 ДР 1-14			
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	2	<i>ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
	2	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	
		<b>Самостоятельная работа</b>		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>66</b>		
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>	<b>16</b>		

<b>Лёгкая атлетика</b>	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой  ОР1-ОР36 ДР 1-14			
	3	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега, кроссового бега	2	<i>ОК 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
	4	Техника бега на короткие,средние,длинные дистанции	2	
	5	Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	6	Техника бега 100 м, эстафетного бега 4 *100 м	2	
	7	Техника бега по прямой с различной скоростью,эстафетного бега 4*400 м	2	
	8	Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	9	Техника прыжка в длину с места	2	
	10	Техника прыжка в длину с разбега	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 2.2 Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		
	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой			

	<p>Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колону по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле. Техника безопасности на занятиях гимнастикой</p> <p>ОР1-ОР36 ДР 1-14</p>		
11	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!». Расчеты по порядку, на первый и второй и др	2	<i>ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
12	Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!». Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.	2	
13	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»	2	
14	Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колону по 2,3 и.т.д.»	2	
15	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания. общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		



	<p>Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой</p> <p>ОР1-ОР36 ДР 1-14</p>		
16	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	2	<i>ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
17	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	
18	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины.	2	
19	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2	
20	Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами)	2	
21	Комплекс упражнений на силовых тренажерах, мышц пресса	2	
<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 2.4 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	<p>Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом</p>		

	ОР1-ОР36 ДР 1-14		
22	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	2	<i>ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
23	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	2	
24	Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола	2	
25	Правила игры. Игра по упрощенным правилам	2	
26	Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо	2	
27	Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении	2	
28	Техника выполнения в движении, от груди, от плеча	2	
29	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	
30	Тактика нападения и защиты. Игра по правилам	2	
<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 2.5 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола Техника безопасности на занятиях волейболом  ОР1-ОР36		

	ДР 1-14		
31	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения передача мяча.	2	<i>ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
32	Техника выполнения подача мяча. Техника выполнения нападающий удар	2	
33	Техника выполнения приема мяча сверху, снизу двумя руками	2	
34	Техника выполнения стойки игрока, перемещения. Игра по упрощенным правилам	2	
35	Тактика защиты. Тактика нападения. Правила игры. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	<i>ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
<b>Всего</b>		<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, тренажеры, гантели

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

### Основные источники

Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>

### Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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>

## 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1,	написание реферата
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, Темы 2.1 - 2.5	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов

		спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Р 2, Темы 2.1 - 2.5</b>	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности

## **5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования**

### **Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в МВЕК обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется МВЕК с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В МВЕК созданы (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных 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 обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания МВЕК и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья):

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.