



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**

«\_\_» \_\_\_\_\_ **2022 г.**

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

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

Ижевск 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Международный Восточно-Европейский колледж»

Разработчик:

*Волков А.И., преподаватель*

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК

Протокол № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>5.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>18</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## **1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (очно)
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	102
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	118
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
занятия в спортивных секциях и подготовка к контрольным упражнениям	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов Для очной формы обучения	Уровень освоения
1	2	3	5
<b>Раздел I. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>			
<b>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.	2	2
	<p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>2. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения.</p> <p>3. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
	<p>1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>2. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>3. Измерение параметров физического развития студентов.</p> <p>4. Определение параметров функционального состояния организма студентов.</p> <p>5. Определение уровня физической подготовленности студентов.</p> <p><i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента</i></p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	

	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование.		
<b>Тема 1.2. Основы физической подготовки</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.	2	2
	1. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
	1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы. 4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду). 6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы		

	недельного объема двигательной активности студента. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.) 7. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. 8. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование.	8	
<b>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
	1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.	1	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
	1. Ходьба 2. Силовая подготовка 3. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности 4. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование.	8	
<b>Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи.	1	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	8	

	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики . 4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. 7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование.	8	
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>			
<b>Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.	2	2
	1. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. 2. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. 3. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. 4. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. 5. Здоровый образ жизни и его основные элементы.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	10	
	1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.		

	<p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> <p>3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</p> <p>7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.</p> <p>8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья.</p> <p>9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p> <p>10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.</p> <p>11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.</p> <p>12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.</p>		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование.	12	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Развитие и совершенствование основных</b></p>	<p>Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>		

<b>жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	1. Силовые способности и методика их совершенствования. 2. Скоростные способности и методика их совершенствования. 3. Выносливость и методика её развития. 4. Гибкость и методика её совершенствования. 5. Координационные способности и пути их совершенствования. 6. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	1	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
	1. Развитие силы мышц. 2. Развитие гибкости. 3. Развитие координации движений.		
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование.	12		
<b>Тема 2.3. Совершенствование профессиональных о значимых двигательных умений и навыков</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
	1. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.	1	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.			

	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование.	- 12	
<b>Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.		
	1. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. 2. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашным боем, дзюдо. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ, айкидо и др. Приемы задержания и сопровождения. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях БПБ.	1	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
	1. Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий. 2. Развитие навыков применения приемов задержания и сопровождения. 3. Пресечение вооруженного и невооруженного правонарушителя.		
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование.	- 12	
<b>Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
<b>Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.		
	1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. 2. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. 3. Личное отношение к здоровью. 4. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.	1	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	

	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	1. Физические упражнения в аэробном режиме. 2. Аэробика. 3. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. 4. Атлетическая гимнастика. 5. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, конспектирование, реферирование.	8	
<b>Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.		
	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 2. Спортивно-оздоровительный туризм.	-	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	8	
	1. Подготовительные упражнения. Основные исходные упражнения. 2. Комплекс акробатических упражнений на полу. 3. Комплекс производственной гимнастики. 4. Общеукрепляющий комплекс для мышц нижних конечностей. 5. Подготовительный комплекс для мышц нижних конечностей. 6. Общеукрепляющий комплекс для мышц верхних конечностей. 7. Подготовительный комплекс для мышц верхних конечностей. 8. Общеукрепляющий комплекс для мышц пресса. 9. Подготовительный комплекс для мышц пресса. 10. Общеукрепляющий комплекс для мышц спины и туловища. 11. Подготовительный комплекс для мышц спины и туловища. 12. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода. 13. Организация и проведение похода выходного дня. 14. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.		
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
<b>Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессиональных – прикладной физической подготовки</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни.		
	1. Методические основы производственной физической культуры.	1	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	10	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 4. Совершенствование ППФП		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
<b>Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях</b>	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
	1. Подготовка граждан к защите Отечества. 2. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.	1	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	10	
	1. Проведение физической подготовки юношей. 2. Гимнастика и атлетическая подготовка. 3. Приемы рукопашного боя. 4. Проведение физической подготовки девушек.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		-	
Дифференцированный зачет		2	

<b>Всего:</b>	236	
---------------	-----	--

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс:

Спортивный зал

- рабочее место преподавателя;
- раздевалками с душевыми кабинами, шкафами;
- баскетбольные, футбольные (футзальные), волейбольные мячи;
- ракетки, воланы для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- свисток, секундомер, сигнальные конусы, накидки командные, насос;
- шведская стенка,
- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- записи комплексов упражнений в электронном виде

Электронный стрелковый тир

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов  
дополнительной литературы

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
<b>I</b>	<b>Основные источники</b>
1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="http://biblionline.ru/bcode/448586">http://biblionline.ru/bcode/448586</a>
2	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Юрайт, 2020. – 424 с. // Режим доступа: <a href="https://biblionline.ru/bcode/448769">https://biblionline.ru/bcode/448769</a>
<b>II</b>	<b>Дополнительные источники</b>
1	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —URL .□ <a href="http://biblionline.ru/bcode/454184">http://biblionline.ru/bcode/454184</a>
<b>III</b>	<b>Периодические издания</b>
1	Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
2	Федеральный портал «Российское образование»: Web: <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
3	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <a href="http://infosport.ru/">http://infosport.ru/</a>
4	Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: <a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a>

5	Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) <a href="http://spec-naz.org/preparation/fizicheskaya_podgotovka/1048nastnavlenije_po_fizicheskoi_podgotovke_v_vs_rf_nfp/">http://spec-naz.org/preparation/fizicheskaya_podgotovka/1048nastnavlenije_po_fizicheskoi_podgotovke_v_vs_rf_nfp/</a>
<b>V</b>	<b>Перечень методических указаний, разработанных преподавателем</b>
1	Методические рекомендации по выполнению практических работ
2	Методические рекомендации по организации и методическому сопровождению самостоятельной работы студентов

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>Оценка результатов в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Оценка рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий.</p> <p>Оценка самостоятельной работы.</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>Проверка проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов</p> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <p>Дифференцированный зачет.</p>

**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 колледже 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 колледжем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В колледже 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 колледжа 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 колледжа 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 колледжем 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.