**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ» МИНИСТЕРСТВА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Согласовано**

И.о. зам. директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Гузаревич

01 сентября 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дисциплине**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности

**38.02.01**  **Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

**Квалификация –** бухгалтер, специалист по налогообложению

**Форма обучения** - очная

г. Оренбург, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 №69 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 № 50137), с учетом требований методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. №06-443).

Разработчики:

Воробьева И.Н., Гуркова С.Б. – преподаватели общих гуманитарных дисциплин федерального казенного профессионального образовательного учреждения «Оренбургский государственный экономический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Рассмотрена на заседании ПЦК ЕД

Протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И. Кобзева

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 6

ДИСЦИПЛИНЫ

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 16

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 22

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

Учебнаядисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК6, ОК8.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности);  Средства профилактики перенапряжения |

**2**. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| ***Объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе:*** | ***184*** |
| **Работа обучающихся во взаимодействии**  **с преподавателем** | **184** |
| в том числе: |  |
| уроки | 2 |
| практические занятия | 170 |
| в том числе: *зачет*  *дифференцированный зачет* | *6*  *6* |
| консультации | 12 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень освоения** | |
| *1* | *2* | *3* | *4* | |
| **ВТОРОЙ КУРС** | | | | |
| **(3 семестр – 34 ч)** | | | | |
| **Тема 1.**  **Легкая атлетика** | **Содержание материала:**   1. **Урок:** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Требования безопасности на занятиях физической культурой. 2. Техника выполнения специальных беговых упражнений. 3. Техника выполнения высокого и низкого стартов; спринтерский бег 60 м, 100м. 4. Прыжки в длину с разбега; передача эстафетной палочки; эстафетный бег 4х50 м. 5. ЛФК по заболеванию. | **12**  **2** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** | |
| **В том числе практические занятия** | 10 |
| **Практическое занятие № 1**  Совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений.  Совершенствовать технику высокого и низкого стартов. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 2**  Техника бега на короткие дистанции. Бег 60(100) м, ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 3**  Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х50 м. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 4**  Обучение технике прыжка в длину с разбега согнув ноги: разбег, толчок, полет, приземление.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 5**  Закрепление техники прыжка в длину с разбега. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 2.**  **Спортивные игры**  **(волейбол**  34 ч | **Содержание материала:**Совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи, подачи снизу. Обучение технике выполнения подачи сверху. Нападающий удар. Повторение правил игры. Обучение элементарным навыкам судейства. Двусторонняя игра. ЛФК | **20** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** | |
| **В том числе практические занятия** | 20 |
| **Практическое занятие № 6**  Предупреждение травматизма. Совершенствование техники верхней и нижней передачи.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 7**  Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Подача снизу.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 8**  Подача снизу. Подача по зонам. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 9**  Совершенствование техники подачи по зонам. Обучение технике выполнения подачи сверху. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 10**  Правила судейства. Подача сверху. Обучение нападающему удару.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 11**  Совершенствование техники нападающего удара. Работа в парах ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 12**  Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 13**  Учебнаяигра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 14**  Учебная игра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 15**  Учебная игра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 16**  **Зачет** | **2** |
| **Четвертый семестр – 48 ч** | | | | |
| **Тема 3.**  **Спортивные игры**  (Настольный теннис) | **Содержание материала:** подача простая и сложная. Отражение мяча подставкой. Накаты слева, справа. Отражение мяча накатом. Подача подрезкой. Отражение сложных подач. Отражение мяча «подкруткой», «подрезкой». Учебные игры, судейство.ЛФК по заболеванию. | **24** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** | |
| **В том числе практические занятия** | 24 |
| **Практическое занятие № 17**  Предупреждение травматизма. Правила. Подача простая и сложная. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 18**  Отражение мяча подставкой. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 19**  Накаты слева, справа. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 20**  Накаты по диагонали. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 21**  Отражение мяча накатом. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 22**  Подача подрезкой. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 23**  Отражение сложных подач. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 24**  Отражение мяча «подкруткой». ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 25**  Отражение мяча «подкруткой», «подрезкой». ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 26**  Учебная игра 1х1. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 27**  Учебная игра 1х1. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 28**  Учебная игра 1х1. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 4.**  **Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**    48 ч (82ч) | **Содержание материала:**  общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями.Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с предметами . ЛФК по заболеванию. | **24** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** | |
| **В том числе практические занятия** | 20 |
| **Практическое занятие № 29**  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №30**  Упражнения в паре с партнером.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 31**  Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс**.**  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 32**  Развитие силовой выносливости. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 33**  Комплекс ОРУ с набивными мячами. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 34**  Упражнения с гантелями. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 35**  Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 36**  Упражнения для коррекции зрения.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 37**  Упражнения с предметами. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 38**  Упражнения с предметами. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Консультация:**  Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Индивидуальные комплексы ЛФК. | **2** |
| **Практическое занятие № 39**  **Дифференцированный зачет** | **2** |
| **ТРЕТИЙ КУРС** | | | | |
| **Пятый семестр -22 часа** | | | | |
| **Тема 1.**  **Легкая атлетика** | **Содержание материала:**  Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие общей выносливости; техникабегана средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование);бег 500 (1000)м; техника метания гранаты на дальность. ЛФК по заболеванию. | **8** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** | |
| **В том числе практические занятия** | 8 |
|  | **Практическое занятие № 40**  Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие общей выносливости. ЛФК по заболеванию. | 2 | |  |
| **Практическое занятие № 41**  Техникабегана средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование).  ЛФК по заболеванию. | 2 | |
| **Практическое занятие № 42**  Бег 500м (1000м). Дыхательная гимнастика. ЛФК по заболеванию. | 2 | |
| **Практическое занятие № 43**  Техника метания гранаты на дальность. ЛФК по заболеванию. | 2 | |
| **Тема 2.**  **Спортивные игры (мини-футбол)** | **Содержание материала:**  Правила и техника безопасности игры. Ведение мяча; Пасы, приемы, пенальти. Командно-тактические действия на площадке. Судейство. Учебные игры.  ЛФК по заболеванию. | **14** | | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** |
| **В том числе практические занятия** | 12 | |
| **Практическое занятие № 44**  Правила и техника безопасности игры. Техника ведения мяча. ЛФК по заболеванию. | 2 | |
| **Практическое занятие № 45**  Пасы, приемы, пенальти. Игры-эстафеты. ЛФК по заболеванию. | 2 | |
| **Практическое занятие № 46**  Командно-тактические действия на площадке. Учебная игра. ЛФК по заболеванию. | 2 | |
| **Практическое занятие № 47**  Судейство. Учебная игра. ЛФК по заболеванию. | 2 | |
| **Практическое занятие № 48**  Судейство. Учебная игра. ЛФК по заболеванию. | 2 | |
| 22 часа | **Консультация:** Технологии современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки. | **2** |  | |
| **Практическое занятие № 49**  **Зачет** | **2** |
| **Шестой семестр – 30 часов** | | | | |
| **Тема 3.**  **Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов** | **Содержание материала:**  1. Общеразвивающие упражнения.  2. Упражнения в паре с партнером.  3. Упражнения с отягощениями.  4.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).  5. Упражнения на тренажерах. | **10** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** | |
| **В том числе практические занятия** | 10 |
| **Практическое занятие № 50**  Предупреждение травматизма. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 51**  Упражнения на тренажерах. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 52**  Упражнения в паре с партнером. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 53**  Упражнения с отягощениями.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 54**  Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 4.**  **Виды спорта**  **(по выбору)**  30ч (52ч) | **Содержание материала:**  1. Аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии аэробикой.  2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.  3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.  ЛФК по заболеванию. | **20** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** | |
| **В том числе практические занятия** | 18 |
| **Практическое занятие № 55**  Техника безопасности при занятии. Комбинация из гимнастических и акробатических элементов. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 56**  Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 57**  Ритмическая гимнастика. Обучение комплексам упражнений. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 58**  Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 59**  Выполнение комплекса упражнений ритмической гимнастики. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №60**  Атлетическая гимнастика. Обучение комплексам упражнений. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №61**  Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие №62**  Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Консультация:**  Как составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учётом профессиональной направленности. | **2** |
| **Практическое занятие №63**  **Дифференцированный зачет** | **2** |
| **ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС** | | | | |
| **Седьмой семестр – 30 ч** | | | | |
| **Тема 1.**  **Легкая атлетика** | **Содержание материала:**  Инструктаж по технике безопасности. СБУ, СПУ, техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. ЛФК по заболеванию. | **6** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** | |
| **В том числе практические занятия** |  |
| **Практическое занятие № 64**  Предупреждение травматизма. СБУ, СПУ. Многоскоки. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 65**  Техника прыжка в длину с разбега (разбег, толчок, полет, приземление). ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 66**  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега согнув ноги. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Тема 2.**  **Спортивные игры**  **(баскетбол, н/теннис)**  *.*  30 | **Содержание материала:**  Баскетбол. Повторение правил и техники безопасности игры. Совершенствование техники игры в баскетбол. Учебные игры. Судейство.  Настольный теннис. Повторение правил и техники безопасности игры. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Учебные игры 2х2. Судейство. | **24** |
| **В том числе практические занятия** |  |
| **Практическое занятие № 67**  Предупреждение травматизма. Ведение мяча, передачи. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 68**  Штрафные броски. Судейские жесты. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 69**  Учебная игра. Судейство. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 70**  Учебная игра. Судейство.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 71**  Техника безопасности игры в н/т. Совершенствовать техники подачи «подрезкой» с верхним вращением.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 72**  Совершенствовать технику отражения мяча «восьмеркой», накатом. Учебная игра 2х2, правила.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 73**  Совершенствовать технику отражения мяча «восьмеркой», накатом. Перекидка мяча по всему столу. Учебная игра 2х2.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 74**  Совершенствовать технику подачи «подрезкой» с нижним вращением. Учебная игра 2х2.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 75**  Перекидка мяча по всему столу. Учебная игра 2х2.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 76**  Учебная игра 2х2. Судейство.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Консультация:**  Коррекционная гимнастика (индивидуальные комплексы) | 2 |
| **Практическое занятие № 77**  Зачет | **2** |
|  | **Восьмой семестр – 20 часов** |  |
| **Тема 3.**  **Силовая подготовка**  50 (184) | **Содержание материала:**  1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.  2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.  3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.  4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.  5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. | **20** | **ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.** | |
| **Консультация:**  Индивидуальный комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | **2** |
| **В том числе практические занятия** |  |
| **Практическое занятие № 78**  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 79**  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 80**  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.  ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 81**  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 82**  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 83**  Развитие силовой выносливости. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Практическое занятие № 84**  Круговая тренировка. ЛФК по заболеванию. | 2 |
| **Консультация:**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | **2** |
| **Практическое занятие № 85**  **Дифференцированный зачет** | **2** |
| **Всего** | **184** |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

3.1.Реализация программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

**Оборудование спортивного зала:**

* 1. - стенка шведская
  2. - столы теннисные
  3. - щиты баскетбольные
  4. - шашки, шахматы
  5. - скамейки
  6. - ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона
  7. - гимнастические коврики;
  8. - гантели;
  9. - тренажеры; гири;
  10. - лыжный инвентарь;
  11. - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
  12. - скакалки;
  13. - секундомеры.

**Технические средства обучения:**

* 1. - компьютер с лицензионным программным обеспечением;
  2. - многофункциональный принтер;
  3. - музыкальный центр.

**Оборудование спортивной площадки:**

* 1. - полоса препятствий
  2. - турник разновысотный
  3. -футбольная площадка с футбольными воротами
  4. - беговая дорожка
  5. - прыжковая яма
  6. - волейбольная площадка со стойками для сетки
  7. -баскетбольная площадка с баскетбольными щитами
  8. - брусья параллельные

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

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

**3.2.1. Печатные издания**

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

**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. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html. – ЭБС «IPRbooks»

12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588. – ЭБС «IPRbooks»

13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html. – ЭБС «IPRbooks»

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/182748

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2017. – 161 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 392 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2016 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/183309

**3.3. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В целях реализации рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура созданы и совершенствуются специальные условия с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

На основании данных о состоянии здоровья после проведения медицинского осмотра и анализа индивидуальных программ реабилитации (ИПР), озвучивания на педагогическом совете рекомендаций врача обучающимся с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются направления адаптационной работы в области содержания образования, технологий обучения и организации учебного процесса:

***содержание:***

* организовать пропедевтическую работу, направленную на подготовку обучающихся к освоению программ среднего профессионального образования;
* в зоне ближайшего развития предусмотреть возможность формирования положительного отношения к укреплению здоровья средствами физической культуры;

***технологии и методы обучения:***

* использовать личностно-ориентированные технологии при организации образовательного процесса;
* использовать коммуникативные технологии для формирования способностей к речевому взаимодействию, социальной адаптации, навыков самоорганизации и саморазвития;

***организация учебного процесса:***

* разработка индивидуального образовательного маршрута по предмету для ликвидации пробелов в обучении;

*для обучающихся:*

* с заболеваниями органов зрения ограничить выполнение следующих упражнений: наклоны вниз, упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, силовые упражнения (в зависимости от тяжести заболевания);
* с ограниченными возможностями по слуху снизить количество повторений упражнений от общего числа;
* с нарушением опорно-двигательной системы: ампутантам – исключить упражнения, связанные с натиранием в месте соединения протеза со здоровым суставом; ДЦП, инсульт – исключить упражнения на выносливость;
* с заболеваниями центральной нервной системы – исключить упражнения с мячом, со скакалкой, силовые упражнения, плавание, эстафеты;
* с общими заболеваниями: ССЗ – исключить упражнения, связанные с задержкой дыхания, бег, кроссовую подготовку; сахарный диабет – дозировать нагрузки, связанные с бегом на короткие дистанции, исключить кроссовую подготовку, участие в соревнованиях; бронхиальная астма – исключить плавание, упражнения на общую выносливость и задержку дыхания; заболевания почек – дозировать занятия на свежем воздухе в зависимости от погоды, исключать переохлаждение, плавание, прыжковые упражнения;
* с учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья обеспечить предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

Данная программа является адаптированной для использования в работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Учащиеся занимаются по своим подгруппам, за исключением отдельных обучающихся, которым предлагаются индивидуальные упражнения с учетом их заболевания.

Преподаватель физической культуры планирует материал согласно тематическому плану, распределяет его на учебный год с учетом материально-технических возможностей учебного заведения и физических возможностей здоровья обучающихся.

Преподаватель физической культуры при планировании учитывает замену одних видов программы на другие с учетом климатических условий региона и возможностей материально-технической базы учебного заведения.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знания:  - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - Основы здорового образа жизни;  - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности  - Средства профилактики перенапряжения | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| Умения:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |

**Примечания:**

1. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателем физического воспитания с учётом специфики профессий (специальностей) профессионального образования:

- для учащихся, занимающихся по специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», которые ведут сидячий и малоподвижный образ жизни, в комплекс профессионально-прикладной физической подготовки вводятся упражнения, ориентированные на формирование активного образа жизни: бег, дозированная ходьба, спортивные игры, атлетическая гимнастика, элементы аэробики.