

**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат»  
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ И. П. Лебедева

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**09.02.07 Информационные системы и программирование  
(технологический профиль)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Новокузнецк, 2020 г.

РАССМОТРЕНО:

на заседании МК «ОУД и АД»

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК

\_\_\_\_\_ Исаева Л.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.06 «Физическая культура» разработана на основе:

- требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС получаемой специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование;

- письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259;

- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»);

- письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786;

- письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.04.2015 № 06-830 вн);

- письма Минобрнауки России, Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 17 февраля 2014 г. № 02-68 «О прохождении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования обучающимися по образовательным программам среднего профессионального образования» и

в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждённым директором ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России Агарковым Н. Н.

Разработчик: Свистунов С.В. преподаватель ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России

Организация-разработчик рабочей программы:

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Рецензент: Кучумова Н.Я., преподаватель ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>		<b>Стр.</b>
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
	ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД. 06 «Физическая культура» является частью адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена (далее – АОП СПО ПССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## **1.2. Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре АОП СПО ПССЗ**

Общеобразовательная учебная дисциплина БД. 06 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл АОП СПО ПССЗ 09.02.07 Информационные системы и программирование формируемого из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технологического профиля профессионального образования.

В учебном плане ПССЗ 09.02.07 Информационные системы и программирование учебная дисциплина БД.06 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин.

## **1.3 Цель и планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины БД. 06 «Физическая культура»**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого

сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины БД.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### ЛИЧНОСТНЫХ:

Л1.	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2.	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3.	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4.	- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5.	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6.	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7.	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8.	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
Л9.	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Л10.	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л11.	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л12.	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

### МЕТАПРЕДМЕТНЫХ:

М1.	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в
-----	---

	познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
<b>М2.</b>	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
<b>М3.</b>	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
<b>М4.</b>	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
<b>М5.</b>	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
<b>М6.</b>	- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
<b>М7.</b>	- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### **ПРЕДМЕТНЫХ:**

<b>П1.</b>	- умение 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).
<b>П2.</b>	- – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
<b>П3.</b>	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
<b>П4.</b>	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
<b>П5.</b>	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
<b>П6.</b>	- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
<b>П7.</b>	- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

	<p>овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	--

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы общеобразовательной дисциплины БД. 06 «Физическая культура»:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 173 часа,

в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) - 117 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 56 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>173</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>110</i>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<i>56</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над проектом	<i>10</i>
<b>Консультации</b>	<i>-</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины БД. 06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Формирование физической культуры личности, развитие физических качеств и способностей, бережное отношение к своему здоровью, и формирование здорового образа жизни. Цели и задачи изучения физической культуры при освоении профессий СПО.	4	1,2
	<b>Основные виды учебной деятельности студентов:</b> Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	-	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег 100 м., 300 м., 500м., прыжки в длину, эстафетный бег.	30/20/10	1,2
	<b>Практические занятия:</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Низкий старт Техника прыжка в длину с места Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Низкий старт Техника прыжка в длину с места	20	1,2

	<b>Самостоятельная работа: легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
	<p><b>Основные виды учебной деятельности студентов:</b>  Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4 100м, 4 400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000м (девушки) и 3 000м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>		
<b>Раздел 2 Спортивные игры.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Техника ведения мяча, передачи и броски мяча, ловля и передача мяча, техника верхней и нижней передач двумя реками, вертикальная хватка ракетки, накат справа, слева.</p>	<b>74/48/26</b>	
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>Баскетбол:</b>  Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».  Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу  Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу  <b>Волейбол:</b>  Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками  Передача мяча над собой снизу  Передачи мяча двумя руками после перемещения  Передача мяча над собой снизу  Передачи мяча двумя руками после перемещения</p>	<b>48</b>	<b>1,2</b>

	<p><b>Гандбол:</b>  Перемещения и остановки игроков  Ловля и передача мяча  Ведение, броски мяча  Перемещения и остановки игроков  Ловля и передача мяча  Ведение, броски мяча  Выбивание мяча  Блокирования мяча  Командные действия</p> <p><b>Настольный теннис:</b>  Стойка игрока, вертикальная хватка ракетки  Накат справа, с лева ракетки  Стойка игрока, вертикальная хватка ракетки. <b>Зачет.</b>  Накат справа, слева ракетки  Подача мяча, подрезка мяча</p>		
	<p><b>Основные виды учебной деятельности студентов:</b>  Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств.  Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.  Участие в соревнованиях по выбранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>		
<p><b>Раздел 3.  Лыжная  подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Одновременный бесшажный ход, двушажный классический ход, повороты, торможение.</p>	<p><b>26/18/8</b></p>	

	<p>Одновременные бесшажный ход  Одновременны одношажный ход  Двушажный классический ход  Прохождения дистанции 1 км  Попеременные лыжные ходы  Попеременный двушажный ход  Прохождения дистанции 2 км  Передвижение по пересечённой местности  Повороты, торможения</p>	<b>18</b>	<b>1,2</b>
	<b>Самостоятельная работа: Лыжная подготовка</b>	<b>24+8</b>	
	<p><b>Основные виды учебной деятельности студентов:</b>  Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъёмов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.  Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши).  Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>		
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p>	<b>24/14/10</b>	
	<p><b>Практические занятия:</b>  Упражнения для развития силы  Развития выносливости  Круговая тренировка на 5 - 6 станций  Упражнения на тренажерах  Развития выносливости  Круговая тренировка на 5 - 6 станций  Упражнения на тренажерах</p>	<b>14</b>	<b>1,2</b>

	<b>Самостоятельная работа: Атлетическая гимнастика</b>		
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Спортивная аэробика совершенствует чувства темпа, ритма, координации движений, гибкость, силу, выносливость.	<b>14/10/4</b>	
	<b>Практические занятия:</b> Основные виды перемещений Базовые шаги с движениями руками Общая характеристика степ - аэробики Упражнения разной направленности Виды упражнений. Дифференцированный зачет.	<b>10</b>	<b>1,2</b>
	<b>Самостоятельная работа: Гимнастика</b>	<b>4</b>	
	<b>Основные виды учебной деятельности студентов:</b> Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями. Набивными мячами, упражнений с мячом. Обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Общее	<b>173/117/56</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

##### Оборудование спортивного зала:

- кондиционер - 2 шт.,
- тренажер - 13 шт.,
- беговая дорожка WESLO - 2шт.,
- велотренажер BODYsculpt. - 1 шт.,
- беговая дорожка KETTLER - 1 шт.,
- штанга - 1 шт.,
- стенка гимнастическая - 1 шт.,
- тренажер WEIDER – 1шт.,
- тренажер STEPPER - 1 шт.,
- «Эллипсоид» – 1 шт.,
- тренажер «Гребля» – 1 шт.,
- тренажер спортивный KETTLER - 1 шт.,
- коленопор – 1 шт.,
- маты – 13 шт.,
- мячи гимнастические – 11 шт.,
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- весы напольные – 1 шт.,
- гантели (1.5 и 2 кг) – 34 шт.

##### Технические средства обучения:

- домашний кинотеатр – 1 шт.,
- DVD – 1 шт.,
- телевизор – 2 шт.,

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основные источники:

1. Аллянов , Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов , Письменский И. А.- 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2018. – 493 с.- (Профессиональное образование). - Текст: непосредственный.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [ и др.] - Москва : Юрайт, 2018. – 424 . -(Профессиональное образование).- Текст: непосредственный.

### **Дополнительные источники:**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblionline.ru/bcode/438978>.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации:  
Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»:  
Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  
Web: <http://www/edu/ru./xml/t/default.xml>
1. Официальный сайт Олимпийского комитета России  
Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
2. [www.mybrary.ru](http://www.mybrary.ru)
3. [www.elibrari.ru](http://www.elibrari.ru)
4. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru) Журнал «Физкультура и спорт», М.: ежемесячный журнал, 2017-2018г.г..
5. [www.sport-kuzbass.ru](http://www.sport-kuzbass.ru) Региональный специализированный журнал «Кузбасс спортивный» Кемерово, 2017- 2018г.г..
6. [muzei.fkisk@yandex.ru](mailto:muzei.fkisk@yandex.ru) Музей физической культуры и спорта. Кемерово, ул. Тухачевского, строение 19; тел. 319-158.

### **3.3. Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках освоения общеобразовательной учебной дисциплины БД.06 «Физическая культура»**

Профессиональное обучение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательной программы, адаптированной для обучения указанных обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Для обеспечения доступности образования обучающимся инвалидам создаются специальные условия:

- пандусы (входной пандус, пандус внутренний к коридорам),
- поручни;
- расширенные дверные проемы,
- лифт – 2 шт.,
- локальные пониженные стойки-барьеры;
- эргономическая мебель;
- специально оборудованные санитарные, ваннные комнаты;

- штатный сурдопереводчик;
- мобильный радиокласс (радиомикрофон) «Сонет - РСМ» (12 мест);
- система информационная для слабослышащих «Исток А2»;
- электронные лупы;
- информационный киоск;
- сайт с версией для слабовидящих;
- мультимедийный компьютер;
- средства видеоподдержки учебного процесса (компьютер с доступом в Интернет, видеопроектор, экран);
- средства аудиоподдержки учебного процесса (аудиосистема);

Специальные образовательные и реабилитационные технологии:

#### 1. ОТО – ординарные технологии обучения:

- лекционный материал:
- для слабовидящих - аудиоматериал;
- для слабослышащих – видеоматериал с субтитрами, курс лекций на электронном носителе;
- слайды, презентации;
- инновационные лекции, используемые научные методы познания, подачи и изложения материал. Например, лекция вдвоём, лекция пресс-конференция, лекция-конференция, лекция-провокация – данные методы ориентированы на психофизические особенности контингента обучающихся.

#### 2. ИТО – интенсивные технологии обучения:

- компьютерные технологии с применением интерактивных методов наложения текста на учебный видеоматериал (видео статьи), интерактивные мультимедийные презентации;
- технологии исследовательской и проблемной ориентации: проблемно-поисковый метод, решение проблемных задач, анализ исторических событий;
- предоставление услуг ассистента-помощника (социальный педагог, родитель, студенты старших курсов);
- технологии графического, матричного и стенографического сжатия информации: опорные конспекты, алгоритмы-путеводители, сравнительные таблицы, схемы, хронологии событий;
- коммуникативные технологии: индивидуальная траектория компенсирующего (углубленного) образования; взаимообучение через диалог и дискуссию, дистанционно-образовательные технологии.

#### 3. ВТО – высокие технологии обучения:

- мультимедиа технологии, реализуемые на основе специально структурированных электронных материалов, адаптированного программно-аппаратного обеспечения (видео уроки, видео лекции);
- мультимедиа технологии в живом контакте педагога и обучающегося (работа по скайпу, по электронной почте).



#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Л1- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- проявление гражданственности, патриотизма;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
Л2- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей	
Л3- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;		
Л4- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;		
Л5- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;		
Л6- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;		
Л7- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков		

<p>профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л9 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;</p>		
<p>М1- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p> <p>М2- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>М3- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием</p>		<p>Входной контроль: – фронтальный опрос, тестовые задания</p> <p>Текущий контроль: – составление и проведение комплексов упражнений; – экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных</p>

специальных средств и методов двигательной активности;		занятий. Промежуточный контроль: – выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений, тестовые задания.
М4- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;		
М5- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;		
М6- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;		
М7- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;		
П1- умение 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).	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном развитии человека, методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях физической культурой, психофизиологическими основами учебного и производственного труда для	Тестирование; Устный опрос; Наблюдение; Оформление дневника наблюдений физического развития.
П2– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		
П3- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей		

<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>повышения работоспособности, методиками занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции заболеваний.</p>	
<p>П4- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Критерии оценивания: в соответствии с контрольными нормативами.</p>	
<p>П5- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>		
<p>П6- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p>		
<p>П7- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>		

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
---	--	--

**Разработчик:**

федеральное казённое профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

\_\_\_\_\_ Преподаватель С.В. Свистунов

## ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дата внесения изменений:	Место внесения изменения в структуре рабочей программы	Содержание изменения рабочей программы
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ года		