

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура**

для специальности
42.02.01 Реклама

**Москва
2023**

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена предметно-цикловой комиссией преподавателей общего гуманитарного и социально-экономического циклов

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 42.02.01 Реклама, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 510 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.06.2014, регистрационный № 32859)

Внутренняя экспертиза:
Заведующая УМУ Заметта Д.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 42.02.01 Реклама.

Рабочая программа учебной дисциплины едина для всех форм обучения и может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и является обязательной.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие (ОК) компетенции:

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

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

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

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

Требования к формированию личностных результатов

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения	ЛР 8

необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение	
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике	ЛР 11
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 14
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса (при наличии)	
Проявляющий сознательное отношение к труду; добросовестность и ответственность за результат учебной деятельности; демонстрирующий интерес к будущей профессии; демонстрирующий навыки здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся	ЛР 19
Демонстрирующий интерес к участию и проведению мероприятий культурно-спортивной направленности (концерты, конкурсы, соревнования, фестивали, экскурсии, выставки и т.д.)	ЛР 21

Учебная дисциплина должна способствовать развитию личностных результатов ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 19, ЛР 21 в соответствии с Программой воспитания обучающихся

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов; самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс		140	
Тема 1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала в том числе практических занятий	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.		
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.	1		
Тема 2. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Метания.	Содержание учебного материала	30	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой		
	2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		
	4. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий	30	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение технике низкого старта.	1	
	3. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	1	
	4. Стартовый разгон. Техника беговых упражнений.	2	
5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2		
6. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		

	7. Общая физическая подготовка (ОФП). Эстафетный бег	1	
	8. Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	1	
	9. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2	
	10. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	
	11. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	12. Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжок в длину с места.	4	
	13. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	14. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	
	15. Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	16. Метания. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	2	
	17. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	30	
	дифференцированный зачет	2	
	Всего за 1 семестр, в том числе	68	
	практические занятия	34	
	самостоятельная работа обучающихся, часов	34	
Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	34	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гантелями.		
	4. Упражнения с набивными мячами.		
	5. 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).		
	6. Упражнения для коррекции зрения.		
	7. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе, практических занятий	34	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	
2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2		
3. Развитие силовой выносливости.	2		

	4. Комплекс силовых упражнений.	4		
	5. Выполнение ОРУ.	2		
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.	34		
	дифференцированный зачет	2		
	Всего за 2 семестр , в том числе практические занятия самостоятельная работа обучающихся, часов	72 36 36		
2 курс		116		
Тема 4. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала в том числе практических занятий	22	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21	
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, Навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.			
	Строевая подготовка. Отход и подход к начальнику. Перестроения в колоннах, шеренгах.			
	Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, скакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.			
	Выполнение силовых упражнений. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса. Подтягивание. Выполнение силовых упражнений. для развития мышц брюшного пресса, отжимание.			
	Развитие общей выносливости. Развитие общей выносливости посредством метания теннисного мяча на точность. Прыжки со скакалкой.			
	Выполнение упражнений для развития силы с отягощением Упражнения с гириями разного веса. Упражнения с набивными мячами.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных упражнений.			24
				дифференцированный зачет
	Всего за 3 семестр , в том числе практические занятия самостоятельная работа обучающихся, часов	48 22 24		
Тема 5. Спортивные игры	Содержание учебного материала	34	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21	
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
	В том числе, практических занятий			34

	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	12	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	10	
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	10	
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.	34	
Тема 5.1. Виды спорта (по выбору Гиревой спорт)	Содержание учебного материала в том числе практических занятий	32	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Гиревой спорт. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	2. Обучение техники рывка гири одной рукой. Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой, с техникой упражнения в целом и отдельными элементами упражнения.		
	3. Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут. Техника безопасности занятий		
	4. Прием контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение ОРУ без предметов, с предметами. упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика	34	
дифференцированный зачет		2	
Всего за 4 семестр, в том числе		72	
практические занятия		36	
самостоятельная работа обучающихся, часов		36	
3 курс		88	
Тема 5.2. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала	22	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19,
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		

	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.		ЛР21	
	В том числе, практических занятий	22		
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2		
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2		
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4		
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4		
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4		
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.	24		
Тема 5.3. Виды спорта (по выбору Гимнастика/акробатика)	Содержание учебного материала в том числе практических занятий	22	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21	
	1. Совершенствование техники кувырка назад/стойки/. Специальные упражнения акробатических элементов. Показ техники выполнения кувырка вперед/назад. Страхование и самострахование. Выполнение упражнения стойка на руках/лопатках/ - контроль.			
	2. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах/брусья, бревно/. Выполнение упражнений по частям отдельно. Обратить особое внимание на положения ног; выполнение исходных положений для выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений: стойка на голове с помощью. Страхование. Самострахование. Специальные силовые упражнения гимнаста.			
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.	24		
Тема 5.4. Виды спорта (по выбору Настольный теннис)	Содержание учебного материала	22	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21	
	1. Настольный теннис. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии настольным теннисом.			
	2. Обучение комплексам упражнений.			
	3. Индивидуальные тактические действия в настольном теннисе.			
	4. Совершенствование техники передачи мяча.			
		В том числе, практических занятий		22
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4		
	2. Нападающие удары с передачи из разных зон, обманные удары, блок. Учебная игра.	6		
3. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис.	10			

	4. Прием контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.	24	
Тема 5.5. Виды спорта (по выбору Силовая подготовка)	Содержание учебного материала	22	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	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.		
	В том числе практических занятий	22	
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2	
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
10. Прием контрольных нормативов	2		
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.	24		
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		2	
Всего за 5 семестр, в том числе		48	
практические занятия		24	
самостоятельная работа обучающихся, часов		24	
Тема 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		
	2. Спортивная ходьба.		
	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	В том числе практических занятий	6	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	1	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	1	
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	1	
	4. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	1	
5. Сдача контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.	6	
Тема 7. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	4	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.	4	
	В том числе практических занятий	1	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	1	
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2	
	3. Прием контрольных нормативов.	4	
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.			
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.		
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
	4. Производственная гимнастика.		
	4. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.	8	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения. Пилатес.	2	
	3. Дыхательная гимнастика.	2	
	4. Самомассаж.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игровых упражнений.	8	
	Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		
Всего за 6 семестр, в том числе		40	
практические занятия		20	
самостоятельная работа обучающихся, часов		20	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий в том числе на постоянной основе по медицинским показаниям			
Написание рефератов. Примерные темы рефератов.			
1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.			
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.			
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррек-			

<p>ции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в настольный теннис (волейбол, баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. 7. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста. 		
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2	
Всего, в том числе самостоятельная работа обучающихся, часов	344 172	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых соответствует элемент
1	2	3	4
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала	32	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Понятие о теории и истории физической культуры. История физической культуры.		
	2. Понятийный аппарат теории и методика физического воспитания.		
	3. Цель и задачи физического воспитания. Система физического воспитания в Российской Федерации.		
	4. Спорт в системе физического воспитания студентов. Научные основы здорового образа жизни.		
	В том числе, практических занятий	32	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		
	2. Методика занятий физическими упражнениями.		
	3. Основы здорового образа жизни студента.		
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.		
Тема 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	38	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10, ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни.		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	В том числе, практических занятий	38	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		
	2. Основы здорового образа жизни студента.		
	3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.		
	4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. 5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.		

	6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.		
	7. Обучение упражнениям на гибкость.		
	8. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.		
	9. Упражнения для развития мелкой моторики рук.		
	10. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.		
Тема 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	24	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10 ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	В том числе, практических занятий	24	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.		
Тема 4. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	28	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10 ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	В том числе, практических занятий	28	
	1. Техника ходьбы.		
	2. Техника легкоатлетических упражнений.		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.		
Тема 5. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	24	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10 ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	В том числе, практических занятий	24	
	1. Правила подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника и тактика игровых действий.		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.		
Тема 6. Профессионально-	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8-10,
	1. Производственная гимнастика.		
	2. Пилатес.		

прикладная физическая подготовка (ППФП).	3. Дыхательная гимнастика.		ЛР7-9, ЛР11, ЛР14, ЛР19, ЛР21
	4. Самомассаж.		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.		
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям			
Написание рефератов. Примерные темы рефератов.			
1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.			
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.			
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции			
4. Исторические аспекты изменений правил игры в настольный теннис (волейбол, баскетбол).			
5. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.			
6. Виды спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.			
7. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.			
8. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.			
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника			
10. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.			
11. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.			
12. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.			
13. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе программы специалиста.			
14. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.			
		Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	12
		Всего:	344

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения для спортивно-оздоровительной деятельности в рамках проведения учебных занятий:

<p>Учебная аудитория (тренажерный зал) для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов</p> <p>Специализированное оборудование: тренажер для гиперэкстензии; тренажер Кроссовер; степпер Kettler; тренажер вертикальной и горизонтальной тяги; тренажер вертикального жима; тренажер для прессы; тренажер Butterfly; тренажер Смита; мульти тренажер Topneo; гребной тренажер; беговая дорожка; тренажер универсальный (штанга) Topneo; велотренажер; универсальная стойка для приседания со штангой; стол теннисный; шведская стенка; навесной турник; степ-платформа большая; степ-платформа маленькая; стол для армрестлинга; скамья; стойка для гантельного ряда; гантели; фитболы; коврики; бодибары; теннисные ракетки; теннисные шары; музыкальная установка; телевизор; шкаф для хранения спортивного инвентаря.</p>
<p>Учебная аудитория (спортивный зал) для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов</p> <p>Специализированное оборудование: зеркала, коврики, мячи, спортивные скакалки, палки гимнастические, степ-платформы, кубы.</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, в т.ч. для лиц с ОВЗ и инвалидами, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения</p> <p>Специализированная мебель и оборудование: комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся, в т.ч. адаптивная парта для лиц с ОВЗ и инвалидами; комплект мебели для преподавателя; маркерная доска; интерактивная доска; переносные настольные игры: шахматы, шашки, тактильные шашки, тактильные шахматы.</p> <p>Технические средства обучения: компьютер в сборе для преподавателя; колонки; проектор, компьютер в сборе для лиц с нарушениями зрения с клавиатурой Брайля, переносное оборудование для слабослышащих: индукционная система (индукционная петля) LOOPHEAR-150.</p> <p>Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Windows 10, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.</p> <p>Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду ММУ.</p>
<p>Библиотека (читальный зал, помещение для самостоятельной работы обучающихся)</p> <p>Специализированная мебель: комплект учебной мебели, в т.ч. адаптивные парты для лиц с ОВЗ и инвалидов.</p> <p>Технические средства обучения: компьютеры в сборе; телевизор Sharp; беспроводная клавиатура Clevo с большими ярко окрашенными кнопками и разделителем для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата; роллер, заменяющий компьютерную мышь, для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата; видеоувеличитель электронный ручной, позволяющий читать слабовидящим людям плоскостатный текст на мониторе (экране) с возможностью увеличения текста; портативный дисплей Брайля Focus 14 Blue, включающий точечную клавиатуру, возможность подключения к ПК; клавиатура со шрифтом Брайля; наушники; колонки.</p> <p>Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.</p> <p>Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду ММУ.</p>

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (методический кабинет)
Специализированная мебель:
комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; маркерная доска.
Технические средства обучения:
компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.
Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:
WindowsServer2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.
Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

Дополнительная литература

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>
2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт,

2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>

6. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492782>

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://government.ru/department/60/events/>
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://fksport.ru/>
3. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
5. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>
7. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/>
8. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://fksport.ru/>
9. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
11. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://paralymp.ru/>

3.3. Реализация элементов практической подготовки

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

3.4. Воспитательная составляющая программы

Воспитательная система в Университете направлена на формирование и развитие интеллектуальной, культурной, творческой, нравственной личности обучающегося, будущего специалиста, сочетающего в себе профессиональные знания и умения, высокие моральные и патриотические качества, обладающего правовой и коммуникативной культурой, активной гражданской позицией.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура способствует развитию личностных результатов ЛР в соответствии с Программой воспитания обучающихся.

3.5. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

При реализации образовательной программы образовательная организация вправе применять электронное обучение (ЭО) и дистанционные образовательные технологии (ДОТ).

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

3.6. Особенности организации образовательной деятельности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится при реализации адаптивной образовательной программы (при предоставлении индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА) инвалида разрабатывается в соответствии с его потребностями) – в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте ММУ (<http://www.mi.university>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

3.7. Оборудование учебного кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован индукционными системами (индукционными петлями).

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматривается наличие компьютерной техники для просмотра учебной информации при помощи видео-увеличителей, использование клавиатуры со шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован адаптивными партами с регулировкой высоты.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

При необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

3.8. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Применяемые при реализации рабочей программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза от установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений по состоянию здоровья.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 24.07.2015 N 754), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины средств и информационных систем лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом нуждаются в большей степени в использовании разнообразного наглядного материала в процессе обучения. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковую информацию нужно дублировать зрительной, для лучшего усвоения необходимо каждый раз писать на доске используемые термины. Предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Слабовидящим следует предоставить возможность использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий обучающемуся с плохим зрением следует разрешить пользоваться диктофоном. Все записанное на доске должно быть озвучено. Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Занятия семинарского типа

Семинарские занятия представляют собой детализацию теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;

- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиболее важному средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;

- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Выполнение домашнего задания

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- Степень и уровень выполнения задания;
- Аккуратность в оформлении работы;
- Использование специальной литературы;
- Сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

Эссе (реферат)

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

Групповые и индивидуальные консультации

Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на контактную работу.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля: проведения устного фронтального опроса по контрольным вопросам соответствующих тем, практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований; а также в ходе проведения промежуточной аттестации по завершению изучения учебной дисциплины.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Демонстрация понимания 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	Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов.
<i>Для инвалидов и лиц с ОВЗ</i>		
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины 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 Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины 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)	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

Оценка личностных результатов может быть произведена с применением следующих форм оценивания:

- персонифицированная (демонстрирующая достижения конкретного обучающегося);
- неперсонифицированная (характеризующая достижения в учебной группе, у конкретного педагогического работника, в образовательной организации в целом);
- качественная (измеренная в номинативной шкале: есть/нет);
- количественная (измеренная, например, в ранговой шкале: больше/меньше);
- интегральная (оцененная с помощью комплексных тестов, портфолио, выставок, презентаций);
- дифференцированная (оценка отдельных аспектов развития).

При этом могут предусматриваться следующие методы оценивания:

- наблюдение;
- портфолио;
- экспертная оценка;
- стандартизованные опросники;
- проективные методы;
- самооценка;
- анализ продуктов деятельности (проектов, практических, творческих работ) и т.д.

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения
Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Урок-соревнование
Практическое занятие. Настольный теннис	Урок-соревнование