Министерство образования Красноярского края

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Красноярский колледж радиоэлектроники и информационных технологий»

****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов специальности:

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Красноярск, 2025

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  старший методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Клачкова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025г. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Полютова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025г. |

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии преподавателей

общеобразовательного цикла №1

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2025г № \_\_\_

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Немкова

АВТОР: Методический совет КГБПОУ ККРИТ

ПРОВЕРЕНО

Методист

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И. Макарова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025г

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением*.*

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК, ПК | Умения | Знания |
| ОК 04  ОК 08  ПК[[1]](#footnote-1) | Уметь:  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 | Знать:  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **201** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **189** |
| в том числе: | | |
| теоретические занятия |  |
| практические занятия | 189 |
| консультации | 12 |
| *Самостоятельная работа \** | 36 |
| **Зачет 1-5 семестр**  **Дифференцированный зачет 6 семестр** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч4** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ** | | **2** |  |
| **Тема 1.1.**  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» |
| **В том числе практических занятий** |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 1.2.**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04  ОК 08 |
| Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля |
| **В том числе практических занятий** |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика** | | **10** |  |
| **Тема 2.1.**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.2.**  Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.3.**  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.4.**  Эстафетный бег 4х100.  Челночный бег | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 2.5.**  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **16** |  |
| **Тема 3.1.**  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.2.**  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП |
| **Тема 3.3.**  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.4.**  Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.5.**  Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.6.**  Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.7.**  Контроль выполнения  тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 |
| Практическое занятие. Игра по правилам | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **16** |  |
| **Тема 4.1.**  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.2.**  Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.3.**  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.4.**  Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.5.**  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 |
| Практическое занятие. Игра по правилам | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 4.6**.  Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **14** |
| **Тема 5.1.**  Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Отработка строевых приёмов |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 5.2.**  Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 5.3. *(одна из двух тем)***  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04  ОК 08 |
| Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 5.3. *(одна из двух тем)***  Упражнения на бревне (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 04  ОК 08 |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 5.4.**  Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | 6 | ОК 04  ОК 08 |
| Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
| Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. | - |
| Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. | 1 |
| Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. | 1 |
| Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 6. Бадминтон** | | **12** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема.6.1.**  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала** | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 6.2.**  Подачи | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Отработка подач |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 6.3.**  Нападающий удар | **Содержание учебного материала:** | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 6.4**.  Судейство соревнований по бадминтону | **Содержание учебного материала** | 6 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 6 |
| Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2 |
| Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 1 |
| Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 1 |
| Практическое занятие. Игра по правилам | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 7. Настольный теннис** | | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема 7.1.**  Настольный теннис | **Содержание учебного материала** | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 2 |
| Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 8. Плавание[[2]](#footnote-2)** | | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема 8.1.**  Плавание (при наличии условий) | **Содержание учебного материала** | 8 |
| **В том числе практических занятий** | 8 |
| Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 9. Лыжная подготовка[[3]](#footnote-3)** | | **12** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема 9.1.**  Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка) | **Содержание учебного материала** | 12 |
| **В том числе практических занятий** | 12 |
| Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 4 |
| Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов | 2 |
| Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков | 4 |
| Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **12** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема.10.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала** | 12 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 2 |
| **В том числе практических занятий** | 10 |
| Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 2 |
| Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 |
| Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 |
| Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
| Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Промежуточная аттестация** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **189** |  |

\* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК), в том числе тематика творческих работ (рефератов, проектов).

\*\* Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения**:

**Спортивный зал:** стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола. Технические средства обучения: мультимедийное оборудование (экран, мультимедиа проектор); персональный компьютер со свободным программным обеспечением Linux, onlyoffice; музыкальный центр, переносные колонки.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018 — 214 с. — (электронный учебник ЭБС)
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2017 — 256 с. — (электронный учебник ЭБС)
3. Лисицкая, Т. С., Физическая культура и фитнес : учебник / Т. С. Лисицкая. — Москва : КноРус, 2025. — 243 с. — (электронный учебник ЭБС)
4. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — (электронный учебник ЭБС)
5. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — (электронный учебник ЭБС)

**3.2.2. Дополнительные печатные и электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-eизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный
3. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

# 3.3. Общие требования к организации образовательного процесса в том числе и для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью

Теоретическую часть учебной дисциплины и практические занятия планируется проводить в учебных аудиториях, лабораториях и учебных мастерских, участие в организации производственной деятельности структурного подразделения.

Корректировка содержания общеобразовательной дисциплины для **обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ** проводиться в соответствиисразработанными Методическими рекомендациями для преподавателей по работе с обучающимися-инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья <https://disk.yandex.ru/i/l5hSPg7_FH3-VQ>.

Образование обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а именно освоения данной дисциплины может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и по индивидуальному учебному плану, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий. В этом случае каждый преподаватель предусматривает специальные условия для реализации его особых образовательных потребностей. Вариант реализации адаптированной образовательной программы для конкретного обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья определяется в соответствии с рекомендациями, данными по результатам медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, а также специальными условиями, созданными в колледже. При обучении инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья уделяется внимание **индивидуальной работе**, направленной на установление контакта между преподавателем и обучающимися. Индивидуальное обучение позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач, вносить вовремя необходимые коррекции как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Также обучение обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ может **осуществляться и с применением дистанционных технологий**. Дистанционное обучение позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности. Важно проводить учебные мероприятия, способствующие сплочению группы, направленные на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. Эффективной формой работы является проведение **онлайн-занятий** (вебинары), которые используются для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы. Учебные материалы, предназначенные для обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ размещены на сайте колледжа в СДО Moodle по каждой дисциплине, а также, на Академия Медиа 3.5, Google Classroom. При этом подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально с использованием специальных программ и технических средств, перечисленных в рабочих программах дисциплин. При проведении учебных занятий преподаватели используют мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся:

- для лиц с нарушениями зрения: − в печатной форме увеличенным шрифтом; − в форме электронного документа; − в форме аудиофайла; − в печатной форме на языке Брайля;

- для лиц с нарушениями слуха: − в печатной форме; − в форме электронного документа; − в форме видеофайла (при условии сопровождения титрами или сурдопереводом);

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: - в печатной форме; − в форме электронного документа; − в форме аудио- или видеофайла.

При реализации программ среднего профессионального образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий преподавателям рекомендуется своевременно отвечать на вопросы обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ и регулярно оценивать работу с использованием различных возможностей для взаимодействия друг с другом. Подбор и разработка учебных материалов производиться с учетом возможности предоставления материала в различных формах, обеспечивающих обучающимся с нарушениями слуха получение информации визуально, с нарушениями зрения - аудиально.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии, и имеющими стаж работы в данной профессиональной области не менее трех лет.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии, не реже одного раза в три года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее трех лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии, в общем числе педагогических работников, реализующих программы профессиональных модулей образовательной программы, должна быть не менее 25 процентов.

* 1. Обучение с применением элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Изучение дисциплины СГ.04 Физическая культура возможно с применением элементов электронного обучения и ДОТ. Электронный учебно-методический комплекс данной дисциплины разработан и размещен на платформах по ссылке:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | | |
| Знать*:*  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни;  понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | | |
| Уметь:  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. | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности*.* | Экспертное наблюдение за ходом выполнения  комплекса упражнений. |

1. Количество ПК определяется разработчиками программы по профессии [↑](#footnote-ref-1)
2. При отсутствии необходимых условий (отсутствие бассейна и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы [↑](#footnote-ref-2)
3. При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы [↑](#footnote-ref-3)