Министерство образования Красноярского края

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Красноярский колледж радиоэлектроники и информационных технологий»

****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов специальности:

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

Красноярск, 2023

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО старший методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Клачкова«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. | УТВЕРЖДАЮЗаместитель директора по учебной работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А. Полютова«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. |

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии преподавателей

профессионального цикла технического профиля

Протокол от «24» марта 2023г № 7

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.С. Богданова

АВТОР: Методический совет КГБПОУ ККРИТ

ПРОВЕРЕНО

Методист

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

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

**1.1.  Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная** дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 11.02.16 монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК.01 - ОК.04,ОК.06, ОК.08,ОК.09 | * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
* применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
* пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
 | * о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни
* условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
* средства профилактики перенапряжения.
 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем учебной дисциплины** | 186 |
| **Самостоятельная работа[[1]](#footnote-1)** | - |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 184 |
| в том числе |
| теоретическое обучение | 6 |
| лабораторные работы | - |
| практические работы | 178 |
| Промежуточная аттестация | 2 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1.Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | **6** | ОК.01, ОК.02, ОК.03,ОК.08 |
| **Тема 1.** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | **6** |
| **1.Социально-биологические основы физической культуры.**Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. | 6 |
| **2.Основы здорового образа и стиля жизни.**Факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.  |
| **3.Формы занятий физическими упражнениями** в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.**Основы профессионально прикладной физической подготовки.** Профессиограммы. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.  |
| **Раздел 2. Практическая часть**. **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**  | **162** |  |
| **Тема 1.** Общая физическая подготовка | **Содержание учебного материала**Физические качества и способности человека**.** Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры. | **22** | ОК.01,ОК.02,ОК.03,ОК.04,ОК.06,ОК.08,ОК.09 |
| **Тематика практических занятий** | **22** |
| 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений.- Строевые приемы на месте.-Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.-Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.-Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. | 4 |
| -Движение в обход, остановка группы в движении.-Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. | 4 |
| -Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении.-Размыкание приставными шагами, по распоряжению.-Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. | 4 |
| -Техника ОРУ.-Освоение раздельного способ проведения ОРУ.-Поточный способ проведения ОРУ. | 2 |
| -Ознакомление с техникой акробатических упражнений.-Изучение техники акробатических упражнений.-Совершенствование техники акробатических упражнений | 4 |
|  2.Различные игры разной интенсивности. Техника безопасности при занятии общей физической подготовкой | 4 |
| **Тема 2.** Легкая атлетика | **Содержание учебного материала**Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника эстафетного бега Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега | **22** | ОК.01,ОК.02,ОК.03,ОК.04,ОК.06,ОК.08,ОК.09 |
| **Тематика практических занятий** | **22** |
| -Отработка техники низкого старта.-Бег на короткие дистанции.-Техника стартового разбега.-Совершенствование техники низкого старта.-Техника финиширования. | 4 |
| -Совершенствование техники бега на короткие дистанции.-Обучение техники эстафетного бега 4х100м-Совершенствование техники эстафетного бега. | 6 |
| -Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 4 |
| -Кроссовая подготовка. | 6 |
| Прием контрольных нормативов: бег 100м, 1000м (ю), 500м (д); прыжок в длину с места. | 2 |
| **Тема 3.** Спортивные игры | **Содержание учебного материала****Баскетбол**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.- Правила игры. -Техника безопасности игры. -Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |  **24** | ОК.02,ОК.03,ОК.04,ОК.08ОК.02,ОК03,ОК.04,ОК.08 |
| **Тематика практических занятий** | **24** |
| -Отработка действия без мяча: стойки, перемещения. | 4 |
| -Обучение техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча. | 4 |
| -Совершенствование игровых приемов.-Техника штрафных бросков. | 8 |
| -Взаимодействия игроков.-Учебная игра. | 8 |
| **Содержание учебного материала****Волейбол**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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | **24** |
| **Тематика практических занятий** | **24** |
| Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. | 6 |
| Изучение и отработка техники нижней подачи. | 6 |
| Двусторонняя игра | 6 |
| Тактические действия в игре | 6 |
| **Содержание учебного материала****Мини-футбол**Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | **12** |
| **Тематика практических занятий** | **12** |
| **-** разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.- сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей. | 2 |
| -упражнения по формированию быстроты в процессе занятий спортивными играми. | 2 |
| -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. | 2 |
| -тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. | 2 |
| - сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. | 2 |
| - индивидуальное проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. | 2 |
| **Содержание учебного материала****Настольный теннис**Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | **14** |
| **Тематика практических занятий** | **14** |
| Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры | 6 |
| тренировочные игры, двусторонние игры на счет. | 6 |
| выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. | 2 |
| **Тема 4.** Гимнастика | **Содержание учебного материала****Строевые упражнения**Знакомство с проведением общеразвивающих упражнений, их назначение, формы проведения. Комплекс упражнений профессиональной направленности. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности занятий. | **18** |
| **Тематика практических занятий**  | **18** |
| Строевые приемы на месте.Условные обозначения спортивного зала.Перестроения из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно.Перестроения из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.Движение в обход, остановка группы в движении. | 4 |
| Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 поворотом в движении.Размыкание приставными шагами, по распоряжению.Освоение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. | 4 |
| Техника ОРУ.Освоение раздельного способ проведения ОРУ.Поточный способ проведения ОРУ. | 4 |
| Ознакомление с техникой акробатических упражнений.Изучение техники акробатических упражнений. | 4 |
| Совершенствование техники акробатических упражнений. | 2 |
| **Тема 2.5** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала:**Общая физическая подготовка | **10** | ОК.02,ОК.03,ОК.04,ОК.08 |
| **Тематика практических занятий** |  **10** |
| Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины. | 4 |
| Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. | 2 |
| Комплекс упражнений с гирями /ю/, скакалками /д/. | 2 |
| Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса.Прием контр. норм. – подъем туловища из положения лежа /30сек/, - подтягивания на перекладине /ю/, - отжимания в упоре лежа,  | 2 |
| **Тема 2.6** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала**Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций в 5, 10 км | **16** | ОК.02,ОК.03,ОК.04,ОК.08 |
| **Тематика практических занятий** | **16** |
| Разучивание, закрепление и совершенствование элементов техники хода  | 4 |
| Разучивание. Закрепление и совершенствование техники спуска- подъема | 4 |
| Освоение техники прыжков с трамплина | 2 |
| Участие в соревнованиях | 6 |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **16** |  |
| **Тема 1.** Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатовВоенно-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 01,ОК.02,ОК.03,ОК.04,ОК.06,ОК.07,ОК.08,ОК.09 |
| 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 студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |
| **Практические занятия** |  **16** |
| Выполнение комплексов дыхательных упражнений. | 2 |
| Выполнение комплексов утренней гимнастики. | 2 |
| Выполнение комплексов упражнений для глаз.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. | 2 |
| Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. | 2 |
| Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | 4 |
| Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 4 |
| **Промежуточная аттестация** | **2** |  |
| **Всего** | **186** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Спортивный комплекс**

**спортивный зал:** стенка гимнастическая 7 шт.; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической 3 шт.; гимнастические скамейки 5 шт.; гимнастические снаряды (перекладина - 1шт., брусья - 1 шт., бревно, конь с ручками - 1шт., конь для прыжков 1 шт.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой - 1шт., маты гимнастические - 22 шт., канат -1 шт., шест для лазания 1 шт., канат для перетягивания - 1 шт., стойки для прыжков в высоту - 1 шт., перекладина для прыжков в высоту - 1 шт., зона приземления для прыжков в высоту - 1 шт., беговая дорожка - 1 шт., ковер борцовский 1 шт., скакалки - 22 шт., палки гимнастические - 41шт., мячи набивные - 9 шт., мячи для метания - 2 шт., гантели (разные) - 1 комплект, гири 16, 24, 32 кг – по 1 шт., секундомеры - 4 шт., весы напольные - 1 шт., ростомер - 1 шт., динамометры - 1 шт., приборы для измерения давления - 1шт., кольца баскетбольные - 2 шт., щиты баскетбольные - 2 шт., стойки баскетбольные - 2 шт., защита для баскетбольного щита и стоек - 2 шт., сетки баскетбольные - 2 шт., мячи баскетбольные- 18 шт., стойки волейбольные- 2 шт., защита для волейбольных стоек 2 шт., сетка волейбольная - 1 шт., антенны волейбольные с карманами - 1 шт., волейбольные мячи - 19шт., ворота для мини-футбола - 2 шт., сетки для ворот мини-футбольных - 2 шт., гасители для ворот мини-футбольных - 2 шт., мячи для мини-футбола - 2 шт., для занятий лыжным спортом**:** лыжный инвентарь (лыжи - 25 пар., ботинки - 30 пар., лыжные палки - 50 шт., лыжные мази - 10 шт.).Технические средства обучения: мультимедийное оборудование (экран, мультимедиа проектор) - 1 шт.; персональный компьютер со свободным программным обеспечением Linux, onlyoffice- 1 шт.; музыкальный центр - 1 шт., переносные колонки - 2 шт.

**Открытый стадион широкого профиля** с элементами полосы препятствий.

- стойки для прыжков в высоту - 2 шт.,

- перекладина для прыжков в высоту - 1 шт.,

-зона приземления для прыжков в высоту - 1 шт.,

-решетка для места приземления - 1 шт.,

-указатель расстояний для тройного прыжка 1 шт.,

-брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка -1 шт.,

- турник уличный 1 шт.,-брусья уличные 1 шт., -рукоход уличный 1 шт., -полоса препятствий 1 шт., -ворота футбольные 2 шт., -сетки для футбольных ворот 2 шт., -мячи футбольные 4 шт., сетка для переноса мячей 1 шт., -колодки стартовые 2 шт.,- барьеры для бега- 1 шт.,

 -стартовые флажки - 2шт., флажки красные и белые - 4 шт.,

- палочки эстафетные - 10 шт., -гранаты учебные Ф-1 - 2 шт.,

-круг для метания ядра 1 шт., упор для ног для метания ядра - 1 шт., -указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м - 1 шт., нагрудные номера 25 шт., тумбы «Старт—Финиш» - 2 шт., «Поворот» 2 шт., -рулетка металлическая - 1 шт., -мерный шнур - 1 шт., -секундомеры - 4 шт., лыжный инвентарь - 10 комплектов.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

**3.2.1. Печатные издания**

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — Текст : электронный.

2. Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2023.— Текст : электронный.

3. Виленский М. Физическая культура : учебник / Виленский М., Я., Волков В., Ю., Волкова Л., М., Давиденко Д., Н., Масалова О., Ю., Филимонова С., И., Щербаков В. Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с.— Текст : электронный.

4. Кузнецов В. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В., С., Колодницкий Г., А. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — Текст : электронный.

5. Бишаева А. Физическая культура : учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с.— Текст : электронный.

6. Филимонова С. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Филимонова С., И., Андрющенко Л., Б., Глазкова Г., Б., Аверясова Ю., О., Алмазова Ю. Б. — Москва : Русайнс, 2022. — 354 с. —— Текст : электронный.

**3.2.3. Дополнительные источники**

# **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, указанной в пункте 1.5 настоящего ФГОС СПО (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 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, указанной в пункте 1.5 настоящего ФГОС СПО, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

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

Изучение дисциплины ПМ.04 Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих 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*** |
| **Знания*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни
* условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности
* средства профилактики перенапряжения.
 | Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программуСогласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизниДавать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммеПодбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики | Выступление с сообщениямиТестирование Проведение своего комплекса зарядки в группеДифференцированный зачет |
| **Умения:*** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
* применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
* пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.
 | Грамотно составить комплекс УГГ.Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслаблениеДемонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативыПоказывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спортаСоставить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальностиДемонстрировать судейство по всем игровым видам спорта  | Проведение своего комплекса зарядки в группеВыступление с сообщениемНаблюдение преподавателя и его устная оценкаВыполнение контрольных нормативовПортфолио личных достижений обучающегосяНаблюдение преподавателя и его устная оценкаПроведение мероприятияПортфолио личных достижений обучающегосяДифференцированный зачет |

1. Объем самостоятельной работы обучающихся определяется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема образовательной программы в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренным тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса). [↑](#footnote-ref-1)