



НОВЫЕ ЗНАНИЯ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Частное учреждение профессиональная образовательная организация
Фармацевтический колледж «Новые знания»
(ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания»)

109390, г. Москва, улица Артюхиной, дом 6, корпус 1, эт/пом/ком 4/1/4 т. 8 (499) 350-14-20, e-mail: info@fnz.ru, www.fnz.ru



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

А.Ю.Смахтин

«30» мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом колледжа,

Протокол № 5

от «30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

43.02.12 Технология эстетических услуг

квалификация: специалист в области прикладной эстетики

Москва
2022

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена предметной (цикловой) комиссией преподавателей общеобразовательного, общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного циклов ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания».

Протокол № 5 от 30.05 2022 г.

Председатель ПЦК Якубаускене И.В.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 N1560, зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ 26 декабря 2016 N 44975.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется Колледжем как самостоятельно, так и посредством сетевой формы, с использованием ресурсов физкультурно-спортивной организации Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва № 64» Департамента спорта города Москвы (ГБУ «СШОР №64»).

Организация-разработчик: Частное учреждение профессиональная образовательная организация Фармацевтический колледж «Новые знания»

Разработчик: Бурнаш Е. Б., преподаватель ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания».

Внутренняя экспертиза:
Начальник УМО Гаджимурадова А.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.12 «Технология эстетических услуг».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом:

- профессионального стандарта;
- стандартов World Skills по компетенции «Эстетическая косметология»;
- примерной основной образовательной программы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

Учебная дисциплина способствует развитию личностных результатов ЛР 7, 19, 24

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, формируются общие компетенции (ОК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

Учебная дисциплина должна способствовать развитию личностных результатов ЛР 7, 19, 24 в соответствии с Программой воспитания обучающихся ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания» на 2021 - 2025 гг. по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг.

Личностные результаты (дескрипторы)	Код личностных результатов
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 19
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Выполняющий трудовые функции в сфере эстетических услуг	ЛР 24

1.3.Количество часов на освоение программы дисциплины:

1.3.1. Очная форма обучения

Объем образовательной программы - 166 ч., в том числе:

Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 166 ч.

1.3.2. Заочная форма обучения

Объем образовательной программы - 166 ч., в том числе:

Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 4 ч.

Самостоятельная работа обучающихся - 162 ч.

1.4.Формы промежуточной аттестации:

1.4.1. Очная форма обучения

Дифференцированный зачет в 1-6 семестре

1.4.2. Заочная форма обучения

Дифференцированный зачет в 8 семестре

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы	166
учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем	166
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (в том числе практическая подготовка)	166
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет в 1-6 семестре	

2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы	166
учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
Обзорные (установочные) лекции	4
практические занятия (в том числе практическая подготовка)	-
практические занятия (в том числе практическая подготовка)	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	162
Консультации	-
Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет в 8 семестре	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.2.1. Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент
1	2	3	4
Тема 1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	32	ОК 08 ЛР 7, 19, 24
	1. Техника безопасности на занятиях.		
	2. Специальные прыжковые упражнения.		
	3. Специально - беговые упражнения		
	4. Совершенствование техники низкого старта, финиширования.		
	5. Тактические действия.		
	В том числе, практических занятий	32	
	1. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину.		
	2. Развитие скоростных качеств. Бег на 30 метров, 60 метров.		
	3. Развитие скоростных качеств. Бег на 100 метров.		
	4. Закрепление техники метания мяча способом «из-за спины через плечо».		
	5. Эстафетный бег.		
	6. Совершенствование техники бега на 60м.		
7. Совершенствование техники прыжков в длину.			
8. Совершенствование техники бега на средние дистанции			

	9. Развитие скоростных способностей.		
Тема 2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала	52	ОК 08 ЛР 7, 19, 24.
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	3. Правила игры.		
	4. Обучение техники игры.		
	5. Обучение тактическим действиям.		
	В том числе, практических занятий	52	
	1. Закрепление техники перемещений. Учебные игры.		
	2. Закрепление приёма мяча сверху двумя руками. Учебные игры		
	3. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Учебные игры		
	4. Передача мяча двумя руками сверху.		
	5. Закрепление техники нижней подачи мяча. Учебные игры.		
6. Закрепление техники верхней подачи мяча. Учебные игры.			
7. Обучение нападающему удару. Учебные игры.			
8. Обучение блокировке нападающего удара.			
9. Совершенствование подачи мяча.			
10. Совершенствование передачи мяча			
11. Учебно-контрольные игры.			
Тема 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	24	ОК 08 ЛР 7, 19, 24
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		

Баскетбол.	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	3. Правила игры.		
	4. Обучение техники игры.		
	5. Обучение тактическим действиям.		
	В том числе, практических занятий	24	
	1. Техника броска мяча по кольцу со штрафного. Учебные игры.		
	2. Техника ведения мяча правой и левой рукой в движении. Учебные игры.		
	3. Техника передачи мяча в парах со сменой мест. Учебные игры.		
	4. Техника передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебные игры.		
	5. Техника броска мяча по кольцу со штрафного. Учебные игры.		
Тема 4. Гимнастика.	Содержание учебного материала	22	ОК 08 ЛР 7, 19, 24
	1. Специальные физические упражнения.		
	2. Упражнения на подвижность суставов.		
	3. Упражнения на развития физических качеств.		
	В том числе, практических занятий	22	
	1. Акробатика.		
	2. Комплекс упражнений со скакалкой.		

	3. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
	4. Комплекс упражнений с гантелями.		
	5. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости		
	6. Комплекс упражнений для развития гибкости		
	7. Комплекс упражнений для развития быстроты движений		
Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка. Оценка физической подготовленности.	Содержание учебного материала	24	ОК 08 ЛР 7, 19, 24.
	1. Правила проведения разминки.		
	2. Упражнения для выполнения норм ГТО.		
	3. Принятие контрольных нормативов		
	4. Тестирование.		
	В том числе, практических занятий	24	
	1. Комплексы упражнений разной направленности.		
2. Выполнение контрольных нормативов.			
	3. Тестирование умений и навыков.		
	Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	12	
	ИТОГО		
	Объем образовательной программы	166	
	Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	166	
	Практические занятия	166	

2.2.1. Заочная форма обучения

Программа дисциплины "Физическая культура" реализуется в течение всего периода обучения и выполняется студентом самостоятельно. Для контроля ее выполнения запланировано проведение письменной контрольной работы. В учебном плане по учебной дисциплине "Физическая культура" предусмотрены занятия в объеме 2 часов на группу, которые проводятся как установочные и 2 часа на зачет в последнем семестре. Дисциплина «Физическая культура» реализуется в течение всего периода обучения и выполняется студентом самостоятельно, для контроля ее выполнения студент представляет письменный отчет о виде домашней контрольной работы в последнем семестре.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека	Введение	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа №1 1. Основные понятия и организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	2	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры	Внеаудиторная самостоятельная работа №2	18	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.		

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки. 3. Опорно-двигательный аппарат человека. 4. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная система человека. 5. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма человека. 		
Тема 3. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни (ЗОЖ)	Внеаудиторная самостоятельная работа №3	20	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 2. Режим труда и отдыха и сна в жизнедеятельности человека. 3. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). 4. Закаливание организма. 5. Гигиенические основы здорового образа жизни и их характеристика. 		
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Внеаудиторная самостоятельная работа №4	20	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия и методические принципы физического воспитания. 2. Средства и методы развития физических качеств. 3. Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты движений. 4. Средства и методы развития гибкости и ловкости. 5. Формы организации физического воспитания. 6. Зоны и интенсивность физических нагрузок. 		
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Внеаудиторная самостоятельная работа №5	10	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формы, организация и мотивация самостоятельных занятий по физической культуре. 2. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 		
Раздел 2. Отдельные виды спорта и их характеристика			
Тема 1. Легкая атлетика	Внеаудиторная самостоятельная работа №6	90	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 		

	<p>2. Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега.</p> <p>3. Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.</p> <p>4. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.</p> <p>5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p> <p>6. Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений.</p> <p>7. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p>Методика самостоятельного составления комплексов упражнений.</p>		
Тема 2. Гимнастика	Практическое занятие 1. Виды общеразвивающих упражнений 2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	2	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	Внеаудиторная самостоятельная работа №7	74	
	3. Виды общеразвивающих упражнений и их характеристика. 4. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. 5. Простейшие акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, голове, руках, мост, полу шпагат) и техники их выполнения. 6. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.		
Раздел 3. Олимпийское движение			
Тема 1. Древние Олимпийские игры	Практическое занятие История развития Олимпийского движения.	1	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	Внеаудиторная самостоятельная работа №8	21	
	1. История развития Олимпийского движения. 2. Место проведения Олимпийских игр. 3. Требования к участникам Олимпийских игр.		
Тема 2. Олимпийские	Практическое занятие	1	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	Внеаудиторная самостоятельная работа №9	35	

игры современности	<ol style="list-style-type: none"> 1. История современного олимпийского движения. 2. Олимпийские виды спорта. 3. Олимпийские игры в России. 		
Тема 3. Олимпийская символика	Практическое занятие Олимпийская Хартия. Девиз, флаг олимпиады.	2	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	Внеаудиторная самостоятельная работа №10	30	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Олимпийская Хартия. 2. Девиз олимпиады. 3. Эмблема олимпиады. 4. Флаг олимпиады. 5. Священный огонь. 		
Раздел 4. Оценка уровня физического развития			
Тема 1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическое занятие Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	Внеаудиторная самостоятельная работа №11	18	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. 2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. 3. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 4. Принципы и методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. 5. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. 		
Тема 2. Физическая культура в профессиональной	Практическое занятие Производственная физическая культура.	2	ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	Внеаудиторная самостоятельная работа №12	12	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Производственная физическая культура. 		

деятельности	2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности фармацевта.		
	Темы для выполнения обзорно-исследовательской работы		ОК 08. ЛР 7, 19, 24
	<p>Тема 1. История физической культуры и спорта</p> <p>Тема 2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы</p> <p>Тема 3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля</p> <p>Тема 4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля</p> <p>Тема 5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию</p> <p>Тема 6. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ</p> <p>Тема 7. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Тема 8. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Тема 9. Физические упражнения, направленные на развитие силы</p> <p>Тема 10. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости</p> <p>Тема 11. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты</p> <p>Тема 12. Современные представления о бодибилдинге</p> <p>Тема 13. Современные представления о пауэрлифтинге</p> <p>Тема 14. Фармакологические препараты в современном спорте</p> <p>Тема 15. Занятия физической культурой в послеродовом периоде</p> <p>Тема 16. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору)</p> <p>Тема 17. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 18. Средства восстановления физической работоспособности</p> <p>Тема 19. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Тема 20. Адаптация и резервы организма человека</p>		

	Тема 21. Основные направления воздействия физических упражнений Тема 22. Занятия физической культурой в период беременности		
Промежуточная аттестация	<i>в форме дифференцированного зачёта (в том числе защита обзорно-исследовательской работы)</i>	2	
	ИТОГО	166	
	<i>Аудиторная</i>	4	
	<i>самостоятельная</i>	162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

ОГСЭ.05 Физическая культура	Спортивный комплекс: Спортивный зал Оборудование: - коврик спортивный – 30 шт.; - палки гимнастические – 30 шт.; - мяч футбольный надувной – 3 шт.; - мяч волейбольный надувной – 3 шт.; - инвентарь для занятий спортом (бодибилдингом, фитнес-аэробикой): набор гантелей (по 2 шт) – 30 шт.; - скакалка с ручкой – 30 шт.; - мячи резиновые (диаметр 80 см) – 5 шт.; - обручи гимнастические – 6 шт.; - сетка волейбольная- 1 шт.
	Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет - комплекты учебной мебели - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему:
	Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования - комплекты учебной мебели - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему:
	Помещение для всех дисциплин и модулей в течение всего периода обучения. Актовый зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий: специализированные кресла для актов залов; трибуна, экран; технические средства, служащие для представления информации большой аудитории; видео увеличитель (проектор); демонстрационное оборудование и аудиосистема

3.2. Воспитательная составляющая программы

Воспитательная система в колледже 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.05 Физическая культура способствует развитию личностных результатов ЛР 7,19,24 в соответствии с Программой воспитания обучающихся ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания» по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг.

3.3. Особенности организации обучения для 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.

3.3.1. 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, оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видео-увеличителей для удаленного просмотра.

Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

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

3.3.2. 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.

3.4. Организация учебного процесса при заочной форме обучения

В учебных циклах образовательной программы выделяется объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий (урок, практическое занятие, лабораторное занятие, консультация, лекция, семинар), практики (в профессиональном цикле) и самостоятельной работы обучающихся.

Основной формой организации образовательного процесса при заочной форме обучения является лабораторно-экзаменационная сессия (далее - сессия), включающая в себя весь комплекс лабораторно-практических работ, теоретического обучения и оценочных мероприятий: обязательные учебные (аудиторные) занятия (установочные, обзорные, практические, лабораторные занятия), курсовые работы (проекты), промежуточную аттестацию, консультации, дни отдыха, индивидуальная самостоятельная работа с учебной

литературой.

Заочная форма обучения сочетает в себе черты самостоятельной подготовки и очного обучения, характеризуется этапностью и разделена на три части (периода): установочная, зимняя, летняя, исходя из особенностей работы и контингента обучающихся. На первом этапе (установочная сессия) обучающийся осваивает базовые знания, умения, компетенции путем изучения учебно-методической литературы и иных информационных ресурсов; отводимое на неё время включено в общую продолжительность сессии на данном курсе. На втором этапе (зачётно-экзаменационная сессия) - преподаватель проводит проверку освоенного обучающимся материала.

Наименование дисциплин и их группирование по циклам идентично учебному плану для очного обучения.

При заочной форме обучения бюджет времени обязательных учебных занятий не позволяет выполнить в полном объеме лабораторно-практические занятия в период лабораторно-экзаменационных сессий, предусмотрено самостоятельное выполнение студентами части этих работ.

В межсессионный период обучающимися по заочной форме обучения выполняются домашние контрольные работы, количество которых по отдельной дисциплине, МДК, ПМ - не более двух. Домашние контрольные работы подлежат обязательному рецензированию, которое может выполняться с использованием всех доступных современных информационных технологий.

3.5. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

Дополнительная литература:

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов.— 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 149 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>
4. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>
5. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-

- Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>
8. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных ресурсов сети Интернет

№ п/п	Наименование
1.	Операционная система Microsoft Windows
2.	Microsoft Office 2010 (Word, Excel, Power Point и др.)
3.	СПС «Гарант»: http://www.garant.ru/
4.	Электронно-библиотечная система Юрайт https://urait.ru/
5.	Электронно-библиотечная система Лань https://e.lanbook.com
6.	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru
7.	Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy https://dist.fknz.ru/
8.	Единое окно доступа к информационным ресурсам: http://window.edu.ru/ .
9.	Официальный сайт Олимпийского комитета России https://olympic.ru/
10.	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/
11.	Портал о правильном питании, здоровом образе жизни http://www.takzdorovo.ru/
12.	Сайт «Физическая культура и спорт» https://fk-i-s.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>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</p>	<p>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий Итоговый контроль – дифференцированный зачет который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p>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)</p>	<p>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</p>	<p>- оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

