

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Линник Оксана Владимировна

Должность: Руководитель

Дата подписания: 06.04.2023 13:45:34

Уникальный программный ключ:

d85fa2f259a0913da9b08299985891736420181f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Снежинский физико-технический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(СФТИ НИЯУ МИФИ)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. руководителя по учебной  
и научно-методической работе

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ П.О. Румянцев

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

наименование дисциплины

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация (степень) выпускника Медицинская сестра/ медицинский брат

Форма обучения очная

Снежинск

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с «Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования», утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413.

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

**Организация - разработчик:** Снежинский физико-технический институт – филиал Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ».

**Рабочая программа учебной дисциплины:** обсуждена и рекомендована к утверждению решением предметной комиссией общеобразовательных дисциплин от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_.

Председатель \_\_\_\_\_ Войнова Е.В., заведующий колледжем  
подпись Ф.И.О., должность

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	18

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

## **БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности 34.02.01 Сестринское дело и разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

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

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

***личностных:***

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и

физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных

технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

– повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

<b>Максимальная учебная нагрузка обучающего</b>	<b>176</b>	<b>часов</b>
Включая:		
Обязательная аудиторная нагрузка	113	часов
Самостоятельная работа	53	часов
Индивидуальное проектирование	10	часов
<b>ВСЕГО</b>	<b>176</b>	<b>часов</b>



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>113</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
теоретическое обучение	
практические занятия	107
контрольные работы	
консультации	6
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>53</b>
<b>Индивидуальное проектирование</b>	<b>10</b>
<b>Итоговая аттестация</b> 1, 2 семестр – зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>			
<b>Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи. Развитие качества общей выносливости. Тестирование скоростно-силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Техника бега на 100 м. Эстафетный бег. 2.Пробегание дистанции 100 м на время. Контроль ЧСС. 3.Кросс – 1000 м с акцентом на технику бега. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе. 4.Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м). 5.Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности. 6.Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Контроль ЧСС.	12	2
	Самостоятельная работа к Разделу 1.	4	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>Правила игры. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху. Техника верхней «прямой» подачи. Виды стоек и передвижений. Нападающие удары и виды блокирования. Групповые технические и тактические действия.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила игры. Судейство игры в волейбол 2. Стойки в сочетаниях с передвижениями. 3. Передача над собой на месте на заданную высоту от максимальной до минимальной. 4. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения. 5. Отработка техники верхней подачи в парах. 6. Техника приёма и передачи снизу над собой. 7. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу 8. Перемещение игроков по площадке. Взаимодействие игроков на площадке. 9. Групповые действия в волейболе: прямой удар (работа в тройках), обманный удар (работа в тройках) 10. Блоки: одиночный, двойной и тройной. Прыжковые упражнения. 11. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. 12. Двухсторонняя игра с применением полученных навыков.	23	2
	Самостоятельная работа к Разделу 2.	6	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.</b>	-	-	1
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. 2. Общеразвивающие упражнения: Количество приседаний в минуту. Подтягивания (девушки на низкой перекладине). Количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги. Отжимания от пола (девушки от скамейки). 3. Освоение техники общеразвивающих упражнений. 4. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. 5. Упражнения для развития силы основных мышечных групп на тренажерах. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений.	12	2
	Самостоятельная работа к Разделу 3	4	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>			
<b>Элементы гимнастической комбинации: совершенствование техники стойки на голове и стойки на руках. Колесо. Рандат. Кувырок вперед через препятствие с группировкой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	-	-	1
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Элемент гимнастической комбинации: стойка на голове с последующим перекатом вперед. 2. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на голове с последующим перекатом вперед. 3. Колесо, рандат. 4. Изучение техники гимнастического элемента: кувырок вперед через препятствие с группировкой. 5. Различные виды кувырков, бочка. 6. Упражнения общефизической подготовки. 7. Кувырок через препятствие с группировкой. 8. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения со скакалкой. 9. Эстафеты с набивными мячами и другим гимнастическим инвентарём. 10. Упражнения с гантелями. Упражнения общефизической подготовки.	20	2
	Самостоятельная работа к Разделу 4	9	
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>			
<b>Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		

техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего. Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии. Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом.	-	-	1
	<b>Практические занятия</b> 1.Правила и судейство игры в баскетбол. 2.Изучение техники двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии. 3.Подготовительные упражнения направленные на совершенствование техники владения мячом. 4.Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. 5.Стойки нападающего. Игровые приёмы нападающего. 6.Совершенствование техники передвижений в нападении. 7.Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Подвижные игры с баскетбольным мячом по заданию. 8. Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом. 9. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения. 10. Двусторонняя игра.	20	2
	Самостоятельная работа к Разделу 5	10	
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>			
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости.	<b>Практические занятия</b> 1. Подводящие прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячом. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3.Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног. 4.Техника отталкивания в барьерном беге. 20-ти минутный бег. 5.Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений для подготовки к барьерному бегу 6. Совершенствование техники барьерного бега. 7.Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений. Кросс – 3000м. 8.Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.	10	2
	Самостоятельная работа к Разделу 6	10	
<b>Раздел 7. Футбол.</b>			
Судейство игры в футбол.	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	-	-	

<b>Совершенствование техники ведения мяча, финтов и других технических приёмов.</b>	-	-	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Правила игры и судейство. 2.Ведение мяча, выполнение финтов. Работа с мячом в парах. 3.Виды остановки мяча: катящегося опускающегося сверху, опускающегося сбоку, летящего в воздухе. 4.Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу, по мячу, находящемуся в покое. Виды ударов головой 5.Двухсторонняя игра.	10	2
	Самостоятельная работа к Разделу 7	10	
	<b>Консультации</b>	6	
	<b>Индивидуальное проектирование</b>	10	
	<b>Всего</b>	176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).

#### Примерная тематика индивидуальных проектов:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый студент – востребованный специалист.</li> <li>2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</li> <li>3. Колледж – территория здоровья.</li> <li>4. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа.</li> <li>5. Герои Олимпийских игр.</li> <li>6. Особенности самостоятельных занятий для студентов.</li> <li>7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>8. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.</li> <li>9. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</li> <li>11. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.</li> <li>12. Прикладные виды спорта и их элементы.</li> <li>13. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов.</li> <li>14. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.</li> <li>15. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.</li> <li>16. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.</li> <li>17. Физическая культура в семье.</li> <li>18. Классический, восстановительный и спортивный массаж.</li> </ol>
--	---

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

##### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

1. Спортивный зал – 456776, Челябинская область, г. Снежинск, ул. Комсомольская, д. 8, Лит. А3, этаж 1, № 8.

— Кольцо баскетбольное – 2 шт., Мишень – 1 шт., Щит баскетбольный – 2шт., Баскетбольная форма с логотипом – 4 шт., Волейбольная форма с логотипом – 4 шт., Гандбольная форма с логотипом – 9 шт., Легкоатлетическая форма с логотипом женская – 4 шт., Легкоатлетическая форма с логотипом мужская – 12 шт., Спортивная форма (футболки) – 30 шт., Свисток Rusanor – 1 шт., Костюм спортивный с логотипом – 24 шт., Футболка с логотипом – 30 шт., Манишка спортивная с логотипом – 30 шт., Бандана с логотипом – 30 шт., Рюкзак с логотипом – 17 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Палатка 4-х местная COLORADO – 3 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный Mikasa – 22 шт., Насос с иглой – 1 шт., Насос – 1 шт., Секундомер электронный – 3 шт., Костюм разминочный – 20 шт., Форма легкоатлетическая – 15 шт., Форма баскетбольная – 10 шт., Спортивные штаны женские – 12 шт., Форма волейбольная – 10 шт., Сетка волейбольная Cliff – 2шт., Сетка баскетбольная Cliff – 3 шт., Насос для мяча – 3 шт., Мяч волейбольный Cliff – 3 шт., Перчатки вело – 4 шт., Игла для мяча – 3 шт., Комплект эстафетных палочек – 1 шт., Комплект стоек волейбольных универсальных пристенных – 1 шт., Сетка волейбольная с тросом – 1 шт. Мяч гимнастический (большой, серый) – 4 шт., Обруч – 4 шт., Скакалка – 17 шт., Коврик 2-х слойный 180\*50\*1,0 см (чёрно-серый) (12) – 8 шт., Коврик туристический – 7 шт. Утяжелители 1кг – 2 шт., Утяжелители 1,5 кг – 2 шт., Ролик гимнастический – 1 шт., Суппорт коленный – 1 шт., Налокотник – 1 шт., Ремень для тренировки мышц бедра и ягодиц нейлон OFT FT- AS02ADJ-NLN – 1 шт., Мяч гимнастический – 10 шт., Скакалка скоростная PROFI-FIT – 5 шт., Обруч массажный «Сделай талию» - 5 шт.

2. Открытый стадион широкого профиля. Открытая площадка для игровых видов спорта. 456776, Челябинская область, г. Снежинск, ул. В.З. Нечая, д. 5 Лит. V

— площадка для игры в баскетбол, 2 металлические баскетбольные стойки, 2 баскетбольных щита с кольцами и сетками; - площадка для игры в волейбол с металлическими стойками, волейбольной сеткой. - необходимые принадлежности для игры в волейбол, баскетбол, футбол: футбольные, баскетбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для футбола, сетки на баскетбольных кольцах.

3. Открытый стадион широкого профиля. 456776, Челябинская область, г. Снежинск, ул. В.З. Нечая, д. 5 Лит. VIII

— Площадка для игры в футбол, 2 ворот для футбола и 2 сетками для футбольных ворот; - трибуны; Прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей. Комплект оборудования полосы препятствий (земляное основание – грунт), включает в себя: лабиринт, окоп для стрельбы и метания гранат, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами.

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

#### **Основная литература:**

— Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск: СГУПС, 2020. — 114 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164631>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительная литература:**

— Григорович Е. С. [и др.]. Физическая культура / Е.С. Григорович. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/344268/reading>. - Текст: электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися метапредметных и предметных результатов.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Формы и методы промежуточной аттестации текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения (метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li><li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li><li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li><li>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li><li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li><li>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении</li></ul>	Устный опрос Реферат ТЗ – тестовое задание ПЗ – практическое задание КН – контрольный норматив КУ – комплекс упражнений Индивидуальный проект Зачет



<p>когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	
<p><b>предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>Устный опрос  Реферат  ТЗ – тестовое задание  ПЗ – практическое задание  КН – контрольный норматив  КУ – комплекс упражнений  Индивидуальный проект  Зачет</p>

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания психологами, социальными работниками колледжа. В соответствии с письмом Минобрнауки РФ от 12.07.2007 № 03-1563 «Об организации образовательного процесса в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья» в рамках дисциплины предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

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

Обучающиеся с нарушенным слухом обеспечены разнообразным наглядным материалом в процессе обучения. Сложные для понимания темы снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковая информация дублируется зрительной, термины прописываются на доске.