

Профессиональное образовательное частное учреждение  
«Чебоксарский кооперативный техникум» Чувашпотребсоюза

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
Чебоксарского кооперативного  
техникума Чувашпотребсоюза  
от 09.06.2023 № 203 -пд

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05. Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

### **38.02.06 Финансы**

2023 г.

Одобрено  
на заседании цикловой комиссии  
гуманитарных дисциплин

Разработана на основе ФГОС по  
специальности 38.02.06 Финансы,  
утвержденного приказом Минобразования  
РФ от 05 февраля 2018 г. № 65,  
примерной основной образовательной  
программы

Зам. директора по УМР  
И.В. Ерохина

Разработчик:  
В.В. Захаров преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	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, применять стандарты антикоррупционного поведения	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем работы во взаимодействии с преподавателем	110
в том числе:	
практические занятия	110
Самостоятельная работа	42
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5 семестры), диф. зачета (6 семестр)	8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>2 курс 3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	<b>1.Практическое занятие №1</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования.	2	
	<b>2.Практическое занятие №2</b> Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на дистанцию 30 м.	2	
	<b>3.Практическое занятие №3</b> Совершенствование техники бега на дистанцию 60 м. Тестирование бега на 60м.	2	
	<b>4.Практическое занятие №4</b> Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м, 4x400м, передача эстафетной палочки.	2	
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м). Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2	
<b>Тема 1.2. Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>5.Практическое занятие №5</b> Выполнение комплексов специальных	2	

	упражнений прыгуна. Прыжки через скакалку.		
	<b>6.Практическое занятие №6</b> Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, выполнение контрольного норматива.	2	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Пробегание дистанций 30м,60м,100м на скорость Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
<b>Тема 1.3. Метания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	<b>7.Практическое занятие №7</b> Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча.	2	
	<b>8.Практическое занятие №8</b> Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	<b>9.Практическое занятие №9</b> Отработка действий: стойки и перемещения по площадке.	2	
	<b>10.Практическое занятие №10</b> Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	<b>11.Практическое занятие №11</b> Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
<b>Тема 2.2. Групповые взаимодействия в защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	<b>12.Практическое занятие №12</b> Прием мяча с подачи двумя руками.	2	
	<b>13.Практическое занятие №13</b> Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку.	2	
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
<b>Тема 2.3. Групповые взаимодействия в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	<b>14.Практическое занятие №14</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	

	из 2-й и 4-й зон с передачи.		
	<b>15.Практическое занятие №15</b> Выполнение подач на точность	2	
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
<b>Тема 2.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Проверка умений и навыков.		
	<b>16.Зачет.</b> Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>44</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<b>17.Практическое занятие №16</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Двухшажный классический ход	2	
	<b>18.Практическое занятие №17</b> Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	<b>19.Практическое занятие №18</b> Одновременные бесшажный, одношажный ход.	2	
	<b>20.Практическое занятие №19</b> Повороты, торможения, спуски, подъемы.	2	
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	<b>21.Практическое занятие №20</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места.	2	
	<b>22.Практическое занятие №21</b> Техника ведения и передачи мяча в движении.	2	
	<b>23.Практическое занятие №22</b> Техника броска мяча в кольцо с 2х шагов.	2	
<b>Самостоятельная работа №6</b>	2		

	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.		
<b>Тема 4.2</b> <b>Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	<b>24.Практическое занятие №23</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений.	2	
	<b>25.Практическое занятие №24</b> Передачи в движении со сменой места.	2	
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Групповые взаимодействия в защите в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>26.Практическое занятие №25</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Техника владения баскетбольным мячом.		
	<b>27.Практическое занятие №26</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок».	2	
	<b>28.Практическое занятие №27</b> Выполнение контрольных нормативов: «бросок мяча с места из под кольца».	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп.		
	<b>29.Практическое занятие №28</b> Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями.	2	
	<b>30.Практическое занятие №29</b> Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине.	2	
	<b>Самостоятельная работа №7</b> Выполнение комплексов упражнений по атлетической гимнастике.	2	
<b>Тема5.2.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	<b>31.Практическое занятие №30</b> Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики.	2	
	<b>32.Зачет.</b> Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	2	



	<b>Самостоятельная работа №7</b> Выполнение комплексов упражнений по атлетической гимнастике.	2	
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>44</b>	
<b>3 курс 5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка</b>	<b>1.Практическое занятие №1</b> Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Тестирование бега на 100 м.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>2.Практическое занятие №2</b> Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	<b>3.Практическое занятие №3</b> Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м.	2	
	<b>4.Практическое занятие №4</b> Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка.	2	
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м) Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	2	
<b>Тема 1.2. Прыжки</b>	<b>5.Практическое занятие №5</b> Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>6.Практическое занятие №6</b> Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Пробегание дистанций 30м,60м,100м на скорость Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2	
<b>Тема 1.3. Метания.</b>	<b>7.Практическое занятие №7</b> Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.</b>	<b>8.Практическое занятие №8</b> Нападающий удар с места и с разбега	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>9.Практическое занятие №9</b> Блок. Страховка у сетки.	2	
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	

<b>Тема 2.2.</b> <b>Групповые взаимодействия в защите.</b>	<b>10.Практическое занятие №10</b> Совершенствование техники приема мяча двумя руками.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>11.Практическое занятие №11</b> Учебная игра в волейбол.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Групповые взаимодействия в нападении</b>	<b>12.Практическое занятие №12</b> Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>13.Практическое занятие №13</b> Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>14.Зачет.</b> Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	2	
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>38</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>15.Практическое занятие №14</b> Одновременный бесшажный, одношажный ход.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>16.Практическое занятие №15</b> Попеременные лыжные ходы. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	
	<b>17.Практическое занятие №16</b> Передвижение по пересеченной местности.	2	
	<b>18.Практическое занятие №17</b> Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	2	
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.</b>	<b>19.Практическое занятие №18</b> Техника выполнения штрафного броска.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>20.Практическое занятие №19</b> Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	
<b>Тема 4.2</b> <b>Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.</b>	<b>21.Практическое занятие №20</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>22.Практическое занятие №21</b> Учебная игра в баскетбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	

<b>Тема 4.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.</b>	<b>23.Практическое занятие №22</b> Индивидуальный и зонный прессинг.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>24.Практическое занятие №23</b> Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>25.Практическое занятие №24</b> Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	<b>Самостоятельная работа №7</b> Выполнение комплексов упражнений по атлетической гимнастике	2	
<b>Тема5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>26.Практическое занятие №25</b> Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		2	
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>34</b>	
<b>Всего</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Кабинет физической культуры или спортивный зал оснащенные оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь

техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

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

##### **Нормативно-правовые источники**

О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ: (в ред. от 02.07.2021) : [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

О Министерстве спорта Российской Федерации : Постановление Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 : (в ред. от 15.05.2021). – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

О физической культуре и спорте : Закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 г. № 31: (в ред. от 20.05.2021) : [принят Государственным Советом Чувашской Республики 17 июня 2008 года]. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

ГОСТ Р 52024-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования : государственный стандарт : издание официальное : дата введения 2003-07-01. - Москва : Изд-во стандартов, 2003. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

##### **Основные источники**

Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / Н.В. Решетников [и др.]. - Москва : Академия, 2017. - 176 с.; **То же.** – 2018. - Текст : электронный // ЭБС Академия : [сайт]. - URL: <http://www.academia-moscow.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

##### **Дополнительные источники**

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / А.А. Бишаева А.А., В.В. Малков. – 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2021. — 181 с. - Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

##### **Интернет-ресурсы**

Министерство спорта Российской Федерации : [официальный сайт]. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). – Текст : электронный.

Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики. Официальный сайт. – URL: <http://sport.cap.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). – Текст : электронный.

ЭБС Академия : сайт. - URL: <http://www.academia-moscow.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

ЭБС BOOK.ru : сайт. - URL: <https://www.book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

#### **Учебно-методические источники**

Кузнецов В.С. Методика обучения предмету "Физическая культура" : учебник для сред. проф. образования / В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2021. — 324 с. — Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).

ЭБС Юрайт : Индивидуальная книжная полка преподавателя. – URL: <https://urait.ru/info/about-ikpp>

### **3.3. Организация дистанционного обучения**

При организации дистанционного формата обучения в техникуме реализация дисциплины / профессионального модуля осуществляется в виде онлайн уроков в социальной сети Вконтакте.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> <li>- Стандартов антикоррупционного поведения</li> </ul>	<p>Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p><b>Текущий контроль – оценка за:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- практические занятия;</li> <li>- самостоятельная работа;</li> </ul> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачет;</li> <li>- дифференцированный зачет.</li> </ul> <p>Оценка знаний и умений осуществляется по балльной системе.</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения</li> </ul>	<p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p><b>Текущий контроль – оценка за:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- практические занятия;</li> <li>- самостоятельная работа;</li> </ul> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачет;</li> <li>- дифференцированный зачет.</li> </ul> <p>Оценка знаний и умений осуществляется по балльной системе.</p>

#### 5. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

В случае необходимости, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

*Для лиц с нарушениями зрения:*

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат);
- в печатной форме на языке Брайля (при возможности);
- индивидуальные задания.

*Для лиц с нарушениями слуха:*

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- видеоматериалы с субтитрами;
- индивидуальные задания.

*Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- индивидуальные задания.

Кроме того, могут применяться элементы дистанционных образовательных технологий для изучения учебного материала на удалении.