

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Утверждаю
Декан СПФ

М Т.В. Поштарева

« 18 » октября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
Квалификация
Форма обучения

09.02.07 Информационные системы и программирование
Разработчик веб и мультимедийных приложений
Очная

год начала подготовки – 2021

Разработана
ст. преподаватель кафедры социально-
гуманитарных дисциплин
Das О.В. Данильченко

Согласована
зав. выпускающей кафедрой
И Ж.В. Игнатенко

Рекомендована
на заседании кафедры СГД
от « 18 » октября 2022 г.
протокол № *3а*
Зав. кафедрой *Е.В.* Е.В. Смирнова

Одобрена
на заседании учебно-методической
комиссии СПФ
от « 18 » октября 2022 г.
протокол № *2*
Председатель УМК
М Т.В. Поштарева

Ставрополь 2022 г.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре опоп	3
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
5. Содержание и структура дисциплины	4
5.1. Содержание дисциплины	4
5.2. Структура дисциплины	6
5.3. Практические занятия и семинары.....	7
5.4. Лабораторные работы.....	9
5.5. Курсовой проект.....	9
5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины	9
6. Образовательные технологии	10
7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы ...	10
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	10
8.1. Основная литература.....	10
8.2. Дополнительная литература.....	10
8.3. Программное обеспечение	11
8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, интернет-ресурсы.....	11
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья.....	11

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- 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;
- формирование знаний о технологиях 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.

Задачами дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина ОГСЭ 04. «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе программы основного (общего) образования по физической культуре.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций по данной специальности:

Знать:

- 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

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

Практический опыт: ФГОС СПО не предусмотрен.

В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими общими компетенциями (ОК):

- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие,

предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины – 188 академических часа.

На базе среднего общего и основного общего образования

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		1* (3)**	2* (4)**	3* (5)**	4* (6)**
Аудиторные занятия (всего)	134	32	40	32	30
В том числе:					
Лекции	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	134	32	40	32	30
Семинары (С)	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	54	-	20	18	16
В том числе:					
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям, текущему контролю)	54	-	20	18	16
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет)		зачет	зачет	зачет	диф. зачет
Общий объем, час	188	32	60	50	46

* на базе среднего общего образования

** на базе основного общего образования

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
1 Семестр		
1.	Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
2.	Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Бег на короткие	Техника безопасности на занятиях Л/а. 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта

	дистанции. Прыжок в длину с места	Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100, 200 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 400, 800 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив 2. Техника прыжка в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив
	Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Техника бега по дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	1. Техника бега на средние дистанции. Техника бега 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива 2. Техника прыжка в длину с разбега Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 3. Техника метания Техника метания малого мяча, контрольный норматив
2 Семестр		
3.	Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1. Строевые упражнения	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения Построение и перестроения Передвижения Размыкания и смыкания
	Тема 3.2. Акробатические упражнения	Кувырки вперед и назад Длинный кувырок Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков Стойка на лопатках Стойка на руках Стойка на голове Переворот вперед с опорой головой и руками Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов Подъем туловища. Контроль Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль
3Семестр		
4.	Раздел 4. Волейбол Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Техника безопасности на занятиях волейболом 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите,

		в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё
	Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Отработка техники прямого нападающего удара
	Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, передача мяча в парах, в парах через сетку, тройках. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе
5.	Раздел 5. Баскетбол	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами Ведение мяча с различной высотой отскока Остановка двумя шагами и прыжком после ведения Ведение мяча с изменением направления и скорости Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча Броски мяча в прыжке Броски мяча из различных исходных положений Броски мяча после ведения два шага Штрафной бросок одной рукой Перехват мяча Тактика свободного нападения Техника выполнения защитных действий Штрафной бросок одной рукой – контроль Изучение жестов судьи в баскетболе Учебная игра
4Семестр		
6.	Раздел 6. Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом и вытеснение игрока Высокие мячи Удары с лета Владение мячом и отбор мяча Остановка высоколетающего мяча Обработка и передача мяча Контроль мяча с помощью ног Удары по мячу Дриблинг Игра в пас Действия в нападении Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых Действия в защите Учебная игра по правилам (Контроль)

5.2. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов				
		Всего часов	Л	ПЗ (С)	ЛР	СР
1Семестр						
1	Раздел 1. Основы физической культуры	2		2		
	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2		2		-
2	Раздел 2. Легкая атлетика	30		30		
	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	10		10		

	Прыжок в длину с места				
	Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Метание снарядов.	10		10	
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	10		10	
Всего		32		32	-
2Семестр					
3	Раздел 3. Гимнастика	60		40	20
	Тема 3.1. Строевые упражнения	20		10	10
	Тема 3.2. Акробатические упражнения	40		30	10
Всего		60		40	20
3Семестр					
4	Раздел 4. Волейбол	26		16	10
	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	6		4	2
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	6		4	2
	Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	6		4	2
	Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	8		4	4
5	Раздел 5. Баскетбол	24		16	8
	Тема 5.1. Техника владения мячом: перемещения с ведением, передачи	6		4	2
	Тема 5.2. Тактические действия в баскетболе	6		4	2
	Тема 5.3. Броски по кольцу	6		4	2
	Тема 5.4. Техника и тактика командных действий	6		4	2
Всего		50		32	28
4Семестр					
6	Раздел 6. Футбол	46		30	16
	Тема 6.1. Техника владения мячом: бег с мячом, остановки, повороты, обработка и передача.	14		10	4
	Тема 6.2. Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	14		10	4
	Тема 6.3. Тактическая подготовка в футболе	18		10	8
Всего		46		30	16
Общий объем, час		188		134	54

5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
1 Семестр			
1	1	Основы физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2
2	2	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника беговых упражнений.	2
3	2	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2
4	2	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на дистанции 100 , 200м., контрольный норматив.	2
5	2	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на дистанции 400,	2

		800 м.	
6	2	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши.	2
7	2	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2
8	2	Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2
9	2	Легкая атлетика. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2
10	2	Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника метания.	2
11	2	Легкая атлетика. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.	2
12	2	Легкая атлетика. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. Техника метания малого мяча, контрольный норматив	2
13	2	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега.	2
14	2	Легкая атлетика. Техника бега 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши, выполнение контрольного норматива.	2
15	2	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2
16	2	Легкая атлетика. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
2 Семестр			
17	3	Гимнастика. Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	2
18	3	Гимнастика. Построение и перестроения на месте и в движении. Размыкания и смыкания на месте и в движении.	2
19	3	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	2
20	3	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
21	3	Гимнастика. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок.	2
22	3	Гимнастика. Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков.	2
23	3	Гимнастика. Стойка на лопатках. Стойка на руках. Стойка на голове.	2
24	3	Гимнастика. Переворот в сторону(колесо).	2
25	3	Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырков, стоек и переворотов.	2
26	3	Гимнастика. Подъем туловища из положения лежа на спине, контроль Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, контроль.	2
3 Семестр			
27	4	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	2
28	4	Волейбол. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием мяча после подачи.	2
29	4	Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2
30	4	Волейбол. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2
31	4	Волейбол. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники прямого нападающего удара. Учебная игра	2
32	4	Волейбол. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, передача мяча в парах, в парах через сетку, тройках. Учебная игра с применением изученных положений.	2
33	4	Волейбол. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность	2

		по ориентирам на площадке. Учебная игра	
34	5	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча	2
35	5	Баскетбол. Ведение мяча с различной высотой отскока.	2
36	5	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2
37	5	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика свободного нападения.	2
38	5	Баскетбол. Тактика выполнения защитных действий.	2
39	5	Баскетбол. Броски мяча в прыжке. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага. Штрафной бросок одной рукой.	2
40	5	Баскетбол. Штрафной бросок одной рукой – контроль.	2
41	5	Баскетбол. Техника и тактика игры в нападении. Техника и тактика игры в защите. Изучение жестов судьи в баскетболе. Учебная игра.	2
4 Семестр			
42	6	Футбол. Техника безопасности при игре в футбол. Бег различными способами. Прыжки. Остановки. Повороты.	2
43	6	Футбол. Обучение ведению мяча различными способами.	2
44	6	Футбол. Обработка и передача мяча. Контроль мяча с помощью ног	2
45	6	Футбол. Удары по мячу. Дриблинг. Повороты с мячом и вытеснение игрока.	2
46	6	Футбол. Владение мячом и отбор мяча (обманные движения, финты).	2
47	6	Футбол. Действия в нападении. Командные тактические действия	2
48	6	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2
49	6	Футбол. Розыгрыш угловых.	2
50	6	Футбол. Действия в защите. Зонная защита	2
51	6	Футбол. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.	2
52	6	Футбол. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	2
53	6	Футбол. Тактика вратаря.	2
54	6	Футбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».	2
55	6	Футбол. Тактика нападения. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Учебная игра по правилам (Контроль).	2
56	6	Футбол. Учебная игра по правилам (Контроль).	2

5.4. Лабораторные работы

(не предусмотрено)

5.5. Курсовой проект

(курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа) – не предусмотрено

5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

№ раздела (темы)	Темы выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
3	Тема 3.1. Строевые упражнения	10
3	Тема 3.2. Акробатические упражнения	10
4	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2
4	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	2
4	Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	2
4	Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	4
5	Тема 5.1. Техника владения мячом: перемещения с ведением, передачи	2
5	Тема 5.2. Тактические действия в баскетболе	2
5	Тема 5.3. Броски по кольцу	2
5	Тема 5.4. Техника и тактика командных действий	2

6	Тема 6.1. Техника владения мячом: бег с мячом, остановки, повороты, обработка и передача.	4
6	Тема 6.2. Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	4
6	Тема 6.3. Тактическая подготовка в футболе	8

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Применение дистанционных образовательных технологий (при необходимости)

Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

№ раздела (темы)	Вид занятия (Л, ПЗ, С, ЛР)	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	ПЗ	Проведение соревнования по волейболу	2
6	ПЗ	Проведение соревнования по футболу	2

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ОПОП созданы комплекты оценочных материалов (фонды оценочных средств). В качестве оценочных материалов контроля знаний применяются: контрольные вопросы для устного опроса; задания для самостоятельной работы, примерные практические и лабораторные работы, образцы тестов, задания для контрольной работы, контрольные вопросы для промежуточной аттестации, позволяющие оценить знания, умения.

Образцы оценочных средств в виде контрольных вопросов, заданий, комплексных заданий, образцов тестов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, для контроля самостоятельной работы студента по отдельным разделам дисциплины, а также критерии оценки всех форм контроля, включая промежуточный контроль по дисциплине, представлены в комплекте оценочных материалов.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы:

- методические указания к самостоятельной работе.

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» все студенты по результатам медицинского обследования распределяются на три группы: основная, подготовительная, специальная. Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности.

В основную группу зачисляются студенты по результатам медицинского обследования не имеющие отклонений в состоянии здоровья, в подготовительной группе имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные.

В специальную группу зачисляются студенты по данным медицинского обследования, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья, требующие ограничения физических нагрузок.

Студенты специальной группы, освобождаются от участия в практических занятиях, выполняют письменную тематическую работу (реферат, комплексы физических упражнений).

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

8.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

Библиотечно-информационный
центр Северо-Кавказского
социального института

8.3. Программное обеспечение

MicrosoftWindows,
MicrosoftOfficeилиЯндекс360,
GoogleChromeилиЯндекс.Браузер.

8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

Информационные справочные системы

1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

Поисковые системы

Поисковая система Yandex - <https://www.yandex.ru/>

Поисковая система Rambler - <https://www.rambler.ru/>

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/>

2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс:

Спортивный зал.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: футбольное поле, беговая дорожка, сектор для прыжков в длину, площадка для мини футбола, площадка для игры в волейбол.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, гимнастическая перекладина, шведская стенка, скакалки, секундомеры..

Помещения для самостоятельной работы:

Спортивный клуб и секции

10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

2. Институт обеспечивает проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к учебе.

3. В лекционных материалах отражаются методики построения моделей физкультурно-спортивной деятельности для решения проблем со снижением или ограничением двигательной активности обучающихся с ОВЗ, основывающиеся на использовании соответствующих методик.

4. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

5. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе;

- лекционные занятия по тематике здоровьесберегающих технологий.

6. Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создается фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

7. Для прохождения обучения по данной адаптированной программе должны быть представлены в Центр Здоровья следующие документы:

- заявление студента (либо законного представителя);

- заключение психолого-медико-педагогической комиссии медицинского учреждения (далее - ПМПК). В заключении ПМПК должно быть указано: рекомендуемая учебная нагрузка на обучающегося (количество дней в неделю, часов в день); оборудование технических условий (при необходимости); сопровождение и (или) присутствие родителей (законных представителей) во время учебного процесса (при необходимости); организация психолого-педагогического сопровождения обучающегося с указанием специалистов (при необходимости).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование(базовая подготовка).