

Министерство культуры Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан «Дагестанское художественное училище им.М.А.Джемала»

Принято на заседании Методсовета
Протокол № _____
от « _____ » _____ 2023г.

«Утверждаю»
Зам. директора ГБПОУ РД
«Дагестанское художественное
училище им.М.А.Джемала»

_____ Гарунова Е.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОД ФИЗКУЛЬТУРА

Уровень профессионального образования
Среднее профессиональное образование

Специальности: 54.02.01 Дизайн (по отраслям);
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные
промыслы (по видам);
54.02.05 Живопись (по видам).

Квалификация выпускника: Дизайнер, преподаватель;
Художник-мастер, преподаватель;
Живописец, преподаватель.

Махачкала 2022г.

Настоящая программа учебной дисциплины «ФИЗКУЛЬТУРА» по специальности среднего профессионального образования (далее – ПООП СПО) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальностям: **54.02.01 Дизайн (по отраслям); 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам); 54.02.05 Живопись (по видам)**, утвержденного Приказом Минпросвещения России от _____ 20____ г. №_____

ПООП СПО определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по специальностям 54.02.01 Дизайн (по отраслям); 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам); 54.02.05 Живопись (по видам), планируемые результаты освоения образовательной программы и условия образовательной деятельности.

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Дагестанское художественное училище им.М.А.Джемала»

Разработчик: Иммиев Рабадан Курбаналиевич - преподаватель физического воспитания.

Рассмотрена на методическом совете ГБПОУ РД «Дагестанское художественное училище им.М.А.Джемала»

Протокол № 7 от «31» сентября 2023 г.

Председатель ПЦК

Джачаев А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям: **54.02.01 Дизайн (по отраслям), 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), 54.02.05 Живопись (по видам),**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- приказ Министерства образования и науки России от 17.05.2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 г. N 24480) (в ред. приказа от 11.12.2020 № 712);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 г. N 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 06.10.2020 г. N 60252);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 14.06.2013 г. N 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте России 30.07.2013 г. N 29200) (с последующими изменениями).

- методические рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 г.)

- концепция преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального

образования, реализуемых на базе основного общего образования (утв. Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98).

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года N 885/390 «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями на 18 ноября 2020 года).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общеобразовательному учебному циклу. Практические занятия проводятся в форме практической подготовки.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального

и культурного контекста;

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;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.2. Проводить работу по целевому сбору, анализу исходных данных, подготовительного материала, выполнять необходимые предпроектные исследования.

ПК 1.6. Осуществлять подготовку вывода продукта на рынок.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (1 – 2 курсы)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
самостоятельная работа	72
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

II. Тематический план 1 курсы

№ п/п	Темы	Количество часов
1.	Теория	4
2.	Гимнастика	6
3.	Легкая атлетика	20
4.	ППФП	4
5.	Спортивные игры:	28
	волейбол	
	баскетбол	
	подвижные игры	8
	Зачет	2
	Всего часов:	72

СОДЕРЖАНИЕ

Гимнастика

Обучение и совершенствование; развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Девушки:

а) Гимнастика.

Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед - назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, полушагат. Соединение элементов.

б) Шейпинг.

Упражнения на растяжку. Подтягивание и укрепление мышц живота (пресса), ягодиц, бедер, груди, спины. Разучивание простых схем танцевальных движений. Комплекс из 14-16 упражнений.

Юноши:

а) Гимнастика.

Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, кувырок в прыжке, соединение кувырков. Стойка на голове, стойка на лопатках. Соединение элементов.

б) Элементы атлетической гимнастики.

Упражнения с собственным отягощением, с гирями, гантелями, штангой. Подтягивание на перекладине. Комплекс из 8-10 упражнений.

Обучающиеся должны знать: Технику безопасности на уроках гимнастики, технику акробатических элементов, знать упражнения на формирование телосложения.

Обучающиеся должны уметь: Выполнять упражнения из раздела гимнастики. Составлять комплекс упражнений для формирования телосложения.

Легкая атлетика (девушки и юноши).

Обучение и совершенствование; развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Беговые и прыжковые упражнения. Техника низкого старта. Ускорения. Челночный бег 5*10 м. Бег 30,100м. Бег на дистанцию 2000м. Техника эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в длину. Техника бега. Кроссовая подготовка.

Обучающиеся должны знать: Технику безопасности на уроках легкой атлетики, технику бега, прыжков; беговых и прыжковых упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств.

Обучающиеся должны уметь: Выполнять беговые и прыжковые упражнения, выполнять нормативы из раздела легкой атлетики. Выполнять комплекс разминочных упражнений для бега и прыжков.

Спортивные игры (девушки и юноши).

Обучение и совершенствование; развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

а) Баскетбол.

Передвижения. Стойка игрока. Упражнения с мячом, жонглирование. Ведение мяча. Передача мяча от груди, передачи в движении. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Выбивание и вырывание мяча. Опека игрока. Учебная игра. Правила игры.

б) Волейбол.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, выпады в стойку, в стороны, вперед, назад. Бег в различных направлениях в сочетании с остановкой и и.п. Передачи в парах. Передачи в парах в передвижении. Изменение траекторий движения мяча. Передачи мяча в стороны. Выполнение передач в тройках. Сочетание верхней и нижней передач. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Игра в 2 и 3 передачи. Игра с меньшим количеством игроков.

Обучающиеся должны знать: Технику безопасности на уроках баскетбола, волейбола, бадминтона, дартса; технику стоек и перемещений; беговых и прыжковых упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств. Технику элементов игры, правила игры, элементы судейства игр.

Обучающиеся должны уметь: должны уметь: Выполнять специальные разминочные упражнения, выполнять нормативы из раздела «Спортивные игры». Использовать разученные элементы в учебной игре.

ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) (девушки и юноши).

Круговые тренировки, силовые, скоростные, тренировки на гибкость, координацию и выносливость; строевая подготовка.

Обучающиеся должны знать: Технику безопасности на уроках физической культуры, значение профессионально-прикладной физической культуры, производственной гимнастики, упражнения на развитие двигательных качеств.

Обучающиеся должны уметь: выполнять нормативы из раздела ППФП. Выполнять комплекс производственной гимнастики.

Теоретические сведения.

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина.

Обучающиеся должны знать: Правовые основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, понятие физической культуры личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке.

Обучающиеся должны знать: Задачи физической культуры в колледже.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (цели, средства, формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время). Хорошее здоровье, разносторонняя общая физическая и профессионально-прикладная подготовленность - главные условия высокопроизводительного труда. Значение производственной гимнастики для повышения производительности труда.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Обучающиеся должны знать: Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Профилактика заболеваний. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и борьба с ними. Правила и приемы самозакаливания и самомассажа.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Обучающиеся должны знать: Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.

Обучающиеся должны уметь: проводить разминку для различных групп мышц.

Тема 5. Социально-биологические психофизиологические основы физической культуры.

Обучающиеся должны знать: Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система (опорно-двигательный аппарат, мышечная система, кровеносная и дыхательная системы, обмен веществ, нервная система, эндокринная система, репродуктивная система). Взаимодействие организма и внешней среды. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы.

Тема 6. Современное олимпийское и физкультурно-массовые оздоровительные движения.

Обучающиеся должны знать: Олимпийские игры Древней Греции. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире. Вологодские спортсмены-олимпийцы. Основные оздоровительные

системы: дыхательные гимнастики, ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика, йога и др.

Обучающиеся должны уметь: выполнять упражнения различных оздоровительных систем.

Тема 7. Самостоятельные занятия физической культурой и основы физического и спортивного совершенствования.

Обучающиеся должны знать: Развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов из современных систем физического воспитания. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Способы регулирования массы тела. Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Правила самоконтроля - наблюдение за весом, режимом питания, сном, частотой пульса. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тестирование.

Обучающиеся должны уметь: Осуществлять контроль за физическими нагрузками во время индивидуальных занятий (самоконтроль). Использовать и подобрать корригирующие упражнения для своего типа телосложения. Подбирать и использовать упражнения для развития двигательных качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость). Составлять схему тренировочного занятия.

Тема 8. Специальные сведения.

Комплекс производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.

Обучающиеся должны знать: Упражнения для производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила игры в волейбол, баскетбол.

Обучающиеся должны уметь: Составлять и проводить комплексы производственной гимнастики, физкультминутки. Судейство соревнований по волейболу, баскетболу.

1 курс 1 семестр (32ч)

часы	Тема Занятия
2ч/2	Лёгкая атлетика: низкий старт, разгон, финиширование.
2ч/4	Лёгкая атлетика: челночный бег, разворот, торможение.
2ч/6	Лёгкая атлетика: прыжок в длину с места.
2ч/8	Лёгкая атлетика: контрольные тесты.
2ч/10	Круговая тренировка.
2ч/12	Строевая подготовка.
2ч/16	Волейбол: история в/б, т.б., стойки.
2ч/18	Волейбол: верхняя передача.
2ч/20	Волейбол: нижняя передача.
2ч/22	Волейбол: нижняя подача.
2ч/24	Волейбол: верхняя подача.
2ч/28	Волейбол: блокирование, нападающий удар.
2ч/30	Волейбол: учебная игра, контрольные тесты.
2ч/32	Дифференцированный зачёт.

2 семестр (40ч)

часы	Тема занятия
2ч/8	Круговая тренировка.
2ч/10	Силовая тренировка.
2ч/12	Баскетбол: история, т.б., стойки.
2ч/14	Баскетбол: передачи, броски.
2ч/16	Баскетбол: остановки, ведение.
2ч/18	Баскетбол: отбор мяча, прессинг.
2ч/20	Баскетбол: подводящие игры, эстафеты.
2ч/22	Баскетбол:
2ч/24	Баскетбол: зонная защита.

2ч/26	Баскетбол: контрольные тесты
2ч/28	Гимнастика: история, т.б.
2ч/30	Гимнастика: ритмическая гимнастика.
2ч/32	Гимнастика: физкультпаузы, физкультминутки.
2ч/34	Подвижные игры.
2ч/36	Лёгкая атлетика: метание мяча.
2ч/38	Лёгкая атлетика: бег 30м, 60м.
2ч/40	Дифференцированный зачёт.

2 курс 1 семестр (32ч)

часы	Тема Занятия
2ч/2	Лёгкая атлетика: низкий старт, разгон, финиширование.
2ч/4	Лёгкая атлетика: челночный бег, разворот, торможение.
2ч/6	Лёгкая атлетика: прыжок в длину с места.
2ч/8	Лёгкая атлетика: контрольные тесты.
2ч/10	Круговая тренировка.
2ч/12	Строевая подготовка.
2ч/16	Волейбол: история в/б, т.б., стойки.
2ч/18	Волейбол: верхняя передача.
2ч/20	Волейбол: нижняя передача.
2ч/22	Волейбол: нижняя подача.
2ч/24	Волейбол: верхняя подача.
2ч/26	Пионербол с элементами в/б.
2ч/28	Волейбол: блокирование, нападающий удар.
2ч/30	Волейбол: учебная игра, контрольные тесты.
2ч/32	Дифференцированный зачёт.

2 курс 2 семестр (40ч)

часы	Тема занятия
2ч/8	Круговая тренировка.
2ч/10	Силовая тренировка.
2ч/12	Баскетбол: история, т.б., стойки.
2ч/14	Баскетбол: передачи, броски.
2ч/16	Баскетбол: остановки, ведение.
2ч/18	Баскетбол: отбор мяча, прессинг.
2ч/20	Баскетбол: подводящие игры, эстафеты.
2ч/22	Баскетбол: нападение, броски
2ч/24	Баскетбол: зонная защита.
2ч/26	Баскетбол: контрольные тесты
2ч/28	Гимнастика: история, т.б.
2ч/30	Гимнастика: ритмическая гимнастика.
2ч/32	Гимнастика: физкультпаузы, физкультминутки.
2ч/34	Подвижные игры.
2ч/36	Лёгкая атлетика: метание мяча.
2ч/38	Лёгкая атлетика: бег 30м, 60м.
2ч/40	Дифференцированный зачёт.

2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p>Учебно-</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового</p>

<p>тренировочные занятия: 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физкультура» требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: гимнастические коврики, скамейки, стенки, резиновые амортизаторы, перекладина навесная, штанга тренировочная, гантели, скакалки, теннисная сетка, маты гимнастические, различные мячи, фитболы, секундомеры. Аптечка для оказания медицинской помощи.

Данная программа для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ реализуется с соблюдением следующих условий:

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (свободное передвижение по аудитории во время занятия, меньший объём практических работ и их количество, увеличение сроков подготовки к зачетным работам);

- для лиц с нарушениями слуха (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде);

- для лиц с нарушениями зрения (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде).

Часть содержания учебной дисциплины может быть пройдено с использованием дистанционных технологий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл.— М., Просвещение, 2021. ЭБС Лекта Просвещение.

3 Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО— М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл., - М., 2015.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.- М., 2016.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М., 2006.

Интернет ресурсы:

1. ФизкультУра. Сайт. URL: www.fizkult-ura.ru
2. Физкультура в школе. URL: www.fizkulturavshkole.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения индивидуальных занятий
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Дифференцированный зачёт