

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Мишкинский профессионально-педагогический колледж»

Рабочая учебная программа

(Адаптированная)

**по дисциплине ОБД.09 Физическая культура
для студентов, в том числе студентов инвалидов и лиц с
ограниченными возможностями здоровья**

**для специальности
44.02.02. Преподавание в начальных классах
44.02.01 Дошкольное образование**

Мишкино 2017

Рассмотрена предметно - цикловой
комиссией общего гуманитарного и
социально – экономического цикла
Протокол № 1 от «11» 09 2017г.
Председатель ПЦК Е.Г. Голощапова
Е.Г. Голощапова

Составлена в соответствии с Федеральным
компонентом Государственного стандарта
общего образования, утвержденным приказом
Министерства образования и науки РФ от
05.03.2004 г. № 1089;
Примерной программой общеобразовательной
учебной дисциплины «Физическая культура»,
рекомендованной Федеральным
государственным автономным учреждением
«Федеральный институт развития образования»
(ФГАУ «ФИРО»), 2015 год;
Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего общего
образования (с изменениями на 31 декабря
2015 г.), утвержденным приказом
Минобрнауки № 413 от 17 мая 2012 года
(зарегистрирован в Минюсте Российской
Федерации 7 июня 2012 года, регистрационный
номер 24480);
Приказом Министерства образования и науки
РФ № 613 от 29 июня 2017 года «О внесении
изменений в федеральный государственный
образовательный стандарт среднего общего
образования, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской
Федерации от 17 мая 2012 года №413»

Одобрена методическим советом
ГБПОУ «МППК»
Протокол № 1 от «17» 09 2017г.
Председатель Ю.А. Осалихина
Ю.А. Осалихина

«Утверждаю»
Заместитель директора по УР
ГБПОУ «МППК»
Е.Ю. Дрыгина
«28» 11 09 2017г.

Автор программы:
Горшков А.И., преподаватель физической культуры ГБПОУ «МППК»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБД.09 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.01 Дошкольное образование, укрупненная группа 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в подготовке студентов по специальностям среднего профессионального образования.

Программа для студентов основной и подготовительной группы здоровья и студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по предмету «Физическая культура» разработана на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий, ограниченными возможностями здоровья принято считать:

- **недуг** – любая утрата или аномалия психических либо физиологических функций, элементов анатомической структуры, затрудняющая какую-либо деятельность;

- **ограниченная возможность** – любые ограничения или потеря способности (вследствие наличия дефекта) выполнять какую-либо деятельность в пределах того, что считается нормой для человека;

- **инвалидность** – любое следствие дефекта или ограниченная возможность конкретного человека, препятствующая или ограничивающая выполнение им какой-либо нормативной роли, исходя из возрастных, половых или социальных факторов. Диапазон различий в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья велик - от детей, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности (способны при специальной поддержке успешно обучаться в тех же условиях и по тем же программам, что сверстники без ограничений здоровья), до детей со стойкими и тяжелыми нарушениями развития.

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» (для студентов с ограниченными возможностями здоровья) составлена на

основании нормативно-правовой базы, определяющей основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в ГБПОУ «Мишкинский профессионально – педагогический колледж»:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный Закона от 24 ноября 1995 г. №181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 101-Р);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 "О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования Российской Федерации и Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 июня 1992 г. № 86/272 "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях";
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 декабря 2012 г. N 1006н "Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения";
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. N 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры";
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой";
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. № 621 "О комплексной оценке состояния здоровья детей";
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико- педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья", разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ "Научный центр здоровья детей" РАМН;
- Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2015 г. N 1297 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда" на 2011 - 2020 годы"
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. N 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов

объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи"

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2013 г. N 291 "Об утверждении Положения о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования"

-Федеральный закон от 3 мая 2012 г. N 46-ФЗ"О ратификации Конвенции о правах инвалидов"

-Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации"

1.2 Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- овладение техническими современными оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;

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

1.3. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне студент должен знать и понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных 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;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Задачи предмета:

коррекционно-оздоровительные:

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность студентов, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;
- коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения;
- коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия и др.
- коррекция нарушений физической подготовленности ограничивающих двигательную активность;
- коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и др.)
- повышение уровня качества жизни студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития.

образовательные:

- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;
- формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;
- расширить двигательный опыт (навык) студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить студентам с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

воспитательные:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура студент должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

максимальной учебной нагрузки студента – 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - 117 часа,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБД.09 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями

2.1. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В учебном процессе по предмету «Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрены активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные презентации, деловые игры, разбор конкретных ситуаций, тренинги, тестовые задания).

Учебный процесс по предмету планируется и реализуется с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

- с нарушениями статодинамической функции (двигательной),
- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции;
- с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Данные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуальный.

2.2. Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по предмету «Физическая культура» не допускаются. Результаты очередного медицинского обследования заносятся в медицинскую карту студента.

2.3. С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура», необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные будут предоставляться в электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

2.4. Средства адаптивной физической культуры:

1. Физические упражнения (общетонизирующие и общеукрепляющие средства гимнастические, строевые, коррекционные.)

2. Тренажеры и тренажёрные установки. Тренажеры: общего действия (на все группы мышц), локального действия (воздействия на определенную группу мышц).

3. Естественно средовые факторы (солнце, воздух, вода) солнечные и воздушные ванны, закаливание.

4. Психологические методики. Аутотренинг (самовнушение) мышечная и психологическая релаксация.

2.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические занятия, в т.ч. | 117 |
| зачет | 1 |
| дифференцированный зачет | 2 |

**2.6 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.
 Специальность: 44.02.02. Преподавание в начальных классах, 44.02.01 Дошкольное образование**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр - 51 | | | |
| Физическая культура и основы здорового образа жизни | Физическая культура и основы здорового образа жизни | | |
| | <p align="center">Теоретическое занятие:</p> <p>- Техника безопасности на уроках физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции</p> | | (теоретические темы интегрированы в практические занятия) |
| | Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; | 2 | 14 |
| Легкая атлетика | 1. Вводный инструктаж по ТБ (легкой атлетике) Спринтерский бег. <u>Бег трусцой.</u> | | 2 |
| | 2. Низкий старт. Бег на короткие дистанции <u>Бег трусцой.</u> | | 4 |
| | 3. Бег на длинные дистанции и финиширование . <u>Ходьба с упражнениями на дыхание</u> | | 2 |
| | 4. Метание гранаты на дальность с разбега . <u>Метания в цель</u> | | 2 |
| | 5. Бег на длинные дистанции 1000 м Ю, 500 Д. . <u>Скандинавская ходьба</u> | | 4 |
| Самостоятельная работа студентов: | | | |
| | 1. Подготовка и написание рефератов, сообщений, презентаций на тему «Легкая атлетика» 2. Составление комплексов ОРУ на месте и в движении. | | |
| | Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх | | |
| Баскетбол. | Практические занятия: | | 16 |
| | Инструктаж по Т.Б. (баскетбол). 1. Стойки и передвижения, повороты, остановки <u>Элементы техники игры баскетбол</u> | 2 | 2 |
| | 2. Ловля и передача мяча. <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u> | | 2 |
| | 3. Ведение мяча . <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u> | | 2 |

| | | | |
|--|---|------------|-----------|
| | 4. Передачи мяча различными способами в движении. <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u> | | 2 |
| | 5. Бросок мяча с места. Бросок мяча в движении. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> | | 4 |
| | 6. Штрафной бросок <u>Элементы техники игры баскетбол</u> | | 2 |
| | 7. Учебная тренировочная игра в баскетбол <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u> | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка и написание конспектов и презентаций на тему «Баскетбол». | | |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| | Оздоровительные системы физического воспитания. | | |
| | Практические занятия: | | 20 |
| Ритмическая и атлетическая гимнастика | 1. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, <u>Упражнения на силы мышц</u> | 2-3 | 2 |
| | 2. Индивидуально подобранные композиции из упражнений траекторией, ритмом, темпом <u>Упражнения лечебной физической культуры</u> | | 2 |
| | 3. Индивидуально подобранные композиции из упражнений пространственной точностью. <u>Упражнения на ловкость</u> | | 2 |
| | 4. Индивидуально подобранные комплексы упражнений <u>Комплексные упражнения</u> | | 2 |
| | 5. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. <u>Комплексные упражнения</u> | | 2 |
| | 6. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений <u>Упражнения на дыхание</u> | | 2 |
| | 7. Индивидуально подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений. <u>Скоростные упражнения Комплексные упражнения</u> | | 2 |
| Аэробика | 8. Индивидуально подобранные композиции комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц <u>Упражнение на растяжение и напряжение мышц</u> | | 2 |
| | Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники (на спортивных снарядах); | | |
| | 4. Опорный прыжок через коня Ю через козла Д. <u>Упражнения лечебной физической культуры</u> | | 2 |
| | 5. Круговая тренировка <u>Упражнения на силу</u> | | 2 |

| | | | |
|---|--|------------|-----------|
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка презентаций на тему « Гимнастика». 2. Составление комплексов нестандартных ОРУ и гимнастической комбинации | | |
| Зачет | | | 1 |
| 2 семестр - 66 | | | |
| | Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности. Передвижениях на лыжах; | | |
| Лыжная подготовка | Практические занятия: | | 20 |
| | 1. Способы передвижения на лыжах. <u>Скандинавская ходьба</u> | 2-3 | 2 |
| | 2. Попеременный 2-шажный ход. <u>Скандинавская ходьба</u> | | 4 |
| | 3. Одновременный одношажный ход. <u>Скандинавская ходьба</u> | | 4 |
| | 4. Одновременный бесшажный. <u>Скандинавская ходьба</u> | | 4 |
| | 5. Переход с одновременных ходов на попеременные <u>Ходьба на лыжах</u> | | 4 |
| | 6. Прохождение зачетной дистанции. <u>Скандинавская ходьба</u> | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка и написание сообщений и презентаций на тему «Лыжная подготовка». | | |
| Волейбол. | Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. | | |
| | Практические занятия: | | 22 |
| | 1. Передвижений, остановок, поворотов и стоек <u>Элементы техники игры волейбол</u> | 2 | 2 |
| | 2. Прием и передач мяча (верхняя и нижняя) <u>Элементы техники игры волейбол</u> | | 2 |
| | 3. Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках. <u>Упражнения с волейбольными мячом</u> | | 2 |
| | 4. Передача мяча снизу 2-мя руками в парах и тройках. <u>Упражнения с волейбольными мячом</u> | | 2 |
| | 5. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку <u>Упражнения с волейбольными мячом</u> | | 2 |
| | 6. Нижняя подача <u>Упражнения с волейбольными мячом</u> | | 2 |
| | 7. Верхняя прямая подача. <u>Упражнения с волейбольными мячом</u> | | 2 |
| | 8. Нападающий удар и блокирование <u>Упражнения с волейбольными мячом</u> | | 4 |
| 9. Индивидуальные и командные действия в нападении и защите <u>Элементы техники игры волейбол</u> | 2 | | |

| | | | |
|---|--|---|-----------|
| | 10 Учебно–тренировочная игра . <i>Элементы техники игры баскетбол</i> | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка и написание докладов и презентаций на тему «Волейбол». | | |
| | Физическая культура и основы здорового образа жизни Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. | (теоретические темы интегрированы в практические занятия) | |
| | Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Развитие двигательных качеств. | | |
| Легкая атлетика | Практические занятия: | | 12 |
| | Инструктаж по охране труда. Высокий и низкий старт <i>Бег трусцой.</i> | 2-3 | 2 |
| | Финальное усилие. Эстафетный бег <i>Ходьба с упражнениями на дыхание.</i> | | 2 |
| | Бег на короткие дистанции, развитие скоростных способностей. <i>Ходьба с упражнениями на дыхание</i> | | 2 |
| | Бег на средние дистанции, развитие скоростной выносливости <i>Ходьба с упражнениями на дыхание</i> | | 2 |
| | Бег на длинные дистанции, развитие выносливости. <i>Упражнения на выносливости</i> | | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка и написание рефератов, сообщений, презентаций на тему «Легкая атлетика» 2. Составление комплексов ОРУ на месте и в движении. | | |
| | Прикладная физическая подготовка | | |
| Прикладная физическая подготовка | Практические занятия | 2 | 10 |
| | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. <i>Основы знаний.</i> | | 2 |
| | Страховка <i>Дыхательные упражнения.</i> | | 2 |
| | Полосы препятствий. <i>Упражнения на гибкость</i> | | 2 |
| | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. <i>Упражнения на гибкость</i> | | 2 |
| | Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей | | 2 |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|----------|
| | опоре <i>Дыхательные упражнения.</i> | | |
| Дифференцированный зачет | Нормативы | | 2 |
| | Индивидуальные проекты 1. Развитие быстроты 2. Традиционные и современные виды гимнастики 3. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуры. 4. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок. | | |
| | Итого | Максимальной учебной нагрузки – 117 В том числе: Обязательной аудиторной учебной нагрузки – 114 Зачет – 1 часа Дифференцированный зачет 2 часа | |

*_

2.7 Организация контроля по разделам предмета «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Основными видами контроля знаний, умений, навыков и личностных качеств-компетенций по программе в течение семестра являются: - текущий контроль; - итоговый контроль за семестр; - систематическая оценка знаний студента, формирования навыков, умений и его личностных качеств при проведении раздела практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Контроль результатов включает в себя: - своевременное прохождение медицинского контроля в соответствии с установленным графиком; - регулярное посещение занятий; защита реферата. В качестве форм контроля по дисциплине можно использовать - тестирование, в том числе компьютерное, опросы; - собеседование. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов физической подготовки и специальных тестов спортивной направленности.

По заключению врача студенты с ограниченными физическими возможностями могут быть освобождены от сдачи нормативов по физической подготовке.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.09 Физическая культура

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки: баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, волейбольная сетка, м-футбольные ворота, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, шведские стенки, параллельные брусья, разновысокие брусья, гимнастические маты, перекладина, подкидной мостик, гимнастический «козел», гимнастический «конь», скакалки, теннисные мячи, гранаты, сектор для метания гранаты, беговая дорожка, гири, гантели, штанги, эспандеры, набивные мячи, гимнастические скамьи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2011.
2. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 155 с.
3. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: - АСТ, 2012.

4. Настольная книга учителя физической культуры/ П.Г. Погадаев, В.В.Кузина, Н.Д. Никадрова, Ф.Л. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 184 с.
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.,2013.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно методическое пособие. – М., 2010.

Дополнительная литература:

1. Волков, В.К.Физическая культура. Теоретический материал: учебное пособие/ В.К.Волкова. – СПб: «Нестор», 2009. – 63 с.
2. Полневский, С.А. Физкультура и профессия/ С.А. Полневский, И.Д.Старцев. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. 2-е издание/ Н.В.Решетников. - М.: Академия, 2010.

Электронные издания

1. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
2. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов
3. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных и групповых заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>студент должен</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>Текущий контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> Практические занятия Выполнение индивидуальных заданий Выполнение контрольных нормативов <p>Промежуточный контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> Практические занятия Выполнение контрольных нормативов <p>Итоговый контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> Дифференцированный зачет |

