

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

Рабочая учебная программа

(Адаптированная)

**по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура
для студентов основной и подготовительной группы здоровья и
студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми
образовательными потребностями**

**для специальности
44.02.02. Преподавание в начальных классах**

Мишкино 2017

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

Составлена в соответствии с ФГОС
СПО + по специальности 44.02.02
Преподавание в начальных классах.
Утвержден приказом Министерства
образования и науки РФ от 27 октября
2014 г. N 1353, зарег. Министерством
юстиции (рег. № 34864 от 24 ноября
2014г.)

Одобрена методическим советом
ГБПОУ «МППК»
Протокол № 1
от «27» 11 2017 г.
Председатель 11
Ю.А. Осалихина

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

Автор программы:
Бельков А.С., 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

ОГСЭ.05 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, укрупненная группа 440000 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 координативные, 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 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл.

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

Цель: социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

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 - 172 часа,
 самостоятельной работы студента - 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 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. Тренажёры и тренажёрные установки. Тренажёры: 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия, в т.ч.	166
оценка уровня физической подготовленности: в т.ч.	12
зачет	10
дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа студента (всего)	172
в том числе:	
занятия в спортивных кружках, секциях, клубах	172
Итоговая аттестация в форме	зачет (3, 4, 5, 6, 7) Дифференцированный зачет - 8

2.6 Тематический план и содержание учебной дисциплины 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретический	2 курс. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3 курс. Социально-биологические основы физической культуры и спорта 4. курс. Основы здорового образа жизни. Все курсы. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	6 (теоретические темы интегрированы в практические занятия)	1
Раздел 2 Практический		166	
Раздел Легкая атлетика	Практические занятия: 2 курс. 1.Бег на короткие дистанции. <u>Бег трусцой.</u> 2. Специально-беговые упражнения. <u>Ходьба с упражнениями на дыхание.</u> 3.Прыжки с места в длину. Метания . <u>Метания в цель.</u> 4. Прыжки в высоту способом «перешагивания». <u>Скандинавская ходьба</u> 3 курс. 1.Бег на короткие дистанции. <u>Бег трусцой.</u> 2. Специально-беговые упражнения. <u>Ходьба с упражнениями на дыхание.</u> 3.Прыжки с места в длину. Метания . <u>Метания в цель.</u> 4. Прыжки в высоту способом «перешагивания». <u>Скандинавская ходьба</u> 4 курс. 1.Бег на короткие дистанции. <u>Бег трусцой.</u> 2. Специально-беговые упражнения. <u>Ходьба с упражнениями на дыхание.</u>	20 8 8 4	2
	Самостоятельная работа студентов: 1.Подготовка и написание рефератов, сообщений, презентаций на тему «Легкая атлетика» 2.Составление комплексов ОРУ.	20	

Раздел Гимнастика	Практические занятия: 2 курс. 1. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. 2. Акробатические упражнения. <u>Упражнения лечебной физической культуры</u> 3. Висы и упоры Тестирование. <u>Дыхательные упражнения.</u>	18	2
	3 курс. 1. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. 2. Акробатические упражнения. <u>Упражнения лечебной физической культуры</u> 3. Висы и упоры 5.Тестирование. <u>Дыхательные упражнения.</u>	6	
	4 курс. 1. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. 2. Акробатические упражнения. <u>Упражнения лечебной физической культуры</u> 3. Висы и упоры 5.Тестирование. <u>Дыхательные упражнения.</u>	6	
	3 курс. 1. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. 2. Акробатические упражнения. <u>Упражнения лечебной физической культуры</u> 3. Висы и упоры 5.Тестирование. <u>Дыхательные упражнения.</u>	6	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка презентаций на тему « Гимнастика». 2. Составление комплексов нестандартных ОРУ и гимнастической комбинации	18	
Раздел Спортивные игры	Баскетбол Практические занятия: 2 курс 1. Передача мяча. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 2. Ведение мяча <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 3. Броски мяча в кольцо. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 4. Учебная игра. 5. Тестирование. <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u>	40	3
	3 курс 1. Передача мяча. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 2. Ведение мяча <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 3. Броски мяча в кольцо. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 4. Учебная игра. 5. Тестирование. <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u>	18	
	4 курс 1. Передача мяча. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 2. Ведение мяча <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 3. Броски мяча в кольцо. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 4. Учебная игра. 5. Тестирование. <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u>	14	
	3 курс 1. Передача мяча. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 2. Ведение мяча <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 3. Броски мяча в кольцо. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 4. Учебная игра. 5. Тестирование. <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u>	8	
	4 курс 1. Передача мяча. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 2. Ведение мяча <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 3. Броски мяча в кольцо. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 4. Учебная игра. 5. Тестирование. <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u>		
	4 курс 1. Передача мяча. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 2. Ведение мяча <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 3. Броски мяча в кольцо. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 4. Учебная игра. 5. Тестирование. <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u>		
	4 курс 1. Передача мяча. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 2. Ведение мяча <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 3. Броски мяча в кольцо. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 4. Учебная игра. 5. Тестирование. <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u>		
	4 курс 1. Передача мяча. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 2. Ведение мяча <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 3. Броски мяча в кольцо. <u>Элементы техники игры баскетбол</u> 4. Учебная игра. 5. Тестирование. <u>Упражнения с баскетбольным мячом</u>		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка и написание конспектов на тему «Баскетбол».	24	

	<p>Волейбол Практические занятия: 2. курс 1. Передача мяча <u>Элементы техники игры волейбол</u> 2. Подача мяча. <u>Элементы техники игры волейбол</u> 3. Нападающий удар. Блокирование. <u>Упражнения с волейбольным мячом</u> 4. Учебная игра .Тестирование. <u>Упражнения с волейбольным мячом.</u> 3. курс 1. Передача мяча <u>Элементы техники игры волейбол</u> 2. Подача мяча. <u>Элементы техники игры волейбол</u> 3. Нападающий удар. Блокирование. <u>Упражнения с волейбольным мячом</u> 4. Учебная игра .Тестирование. <u>Упражнения с волейбольным мячом.</u> 4. курс 1. Техничко-тактические действия в игре. <u>Элементы техники игры волейбол</u> 2. Учебная игра 3. Тестирование . <u>Упражнения с волейбольным мячом</u></p>	38 14 14 10	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка и написание докладов на тему «Волейбол».</p>	30	
	<p>Футбол Практические занятия: 2. курс 1. Приём и передача мяча. <u>Элементы техники игры футбол</u> 2. Ведение мяча. Удары по мячу. <u>Элементы техники игры футбол</u> 3.Учебная игра. <u>Упражнения с футбольным мячом.</u> 3. курс 1. Приём и передача мяча. <u>Элементы техники игры футбол</u> 2. Ведение мяча. Удары по мячу. <u>Элементы техники игры футбол</u> 3.Учебная игра. <u>Упражнения с футбольным мячом.</u> 4. курс 1. Приём и передача мяча. <u>Элементы техники игры футбол</u> 2. Ведение мяча. Удары по мячу. <u>Элементы техники игры футбол</u> 3.Учебная игра. <u>Упражнения с футбольным мячом.</u></p>	16 6 6 4	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка презентаций на тему «Футбол».</p>	16	

Раздел Лыжная подготовка	Практические занятия: 2. курс 1. Классические лыжные хода. 2. Коньковые лыжные хода. <i>Лыжная прогулка</i> 3. Спуски подъёмы, и торможения. <i>спуски в «тупой стойке», подъем «лесенкой».</i>	24	2
	3. курс 1. Классические лыжные хода. 2. Коньковые лыжные хода. <i>Лыжная прогулка</i> 3. Спуски подъёмы, и торможения. <i>спуски в «тупой стойке», подъем «лесенкой».</i>	8	
	4. курс 1. Классические лыжные хода. 2. Коньковые лыжные хода. <i>Лыжная прогулка</i> 3. Спуски подъёмы, и торможения. <i>спуски в «тупой стойке», подъем «лесенкой».</i>	8	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка и написание сообщений на тему «Лыжная подготовка».	6	
Зачет		24	
Дифференцированный зачет		10	
		2	
	Итого	Максимальной учебной нагрузки – 344 В том числе: Обязательной аудиторной учебной нагрузки – 172 Самостоятельной работы студентов - 172	

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, 2001.

2. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2001. – 155 с.

3. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: - АСТ, 2002.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура / учебник и практикум для СПО М.: Юрайт, 2015

5. Настольная книга учителя физической культуры/ П.Г. Погадаев, В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова, Ф.Л.Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.

Дополнительная литература:

6. Волков, В.К. Физическая культура. Теоретический материал: учебное пособие/ В.К.Волкова. – СПб: Нестор, 1999. – 63 с.

7. Полневский, С.А. Физкультура и профессия/ С.А. Полневский, И.Д.Старцев. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

8. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. 2-е издание/ Н.В.Решетников. - М.: Академия, 2000.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:		
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	степень владения двигательными умениями и навыками,	практические занятия; индивидуальные задания;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;		
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;		
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,	самостоятельная работа
знать:	выполнение учебных нормативов.	Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.
влияние оздоровительных систем физического		

<p>воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	<p>уровень соответствующих знаний</p>	
<p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>		
<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>		

**ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ/ ДОПОЛНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Название дисциплины ОГСЭ.05

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Вид дополнения/коррекции

В раздел **3.2 Информационное обеспечение обучения** добавлено

Основная литература:

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2015. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная литература:

Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2012. – 165 с.

Электронные издания

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web:

2. Федеральным портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Рассмотрена на заседании предметно
- цикловой комиссии общего
гуманитарного и социально –
экономического цикла

Протокол № 6 от «17» 10 2019г.

Председатель ПЦК Е.Г. Голощапова

Е.Г. Голощапова

Одобрена методическим советом

ГБПОУ «МППК»

Протокол № 6 от «25» 10 2019г.

Председатель Ю.А. Осалихина

Ю.А. Осалихина

«Утверждаю»

Заместитель директора по УР

Е.Ю. Дрыгина

«17» 10 2019г.

