

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Социально – педагогический колледж»**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор ЧПОУ «Социально-
педагогический колледж»**



М.М. Оздоев

«24» июня 2022г.

Рабочая программа

Общеобразовательной дисциплины

ОГСЭ 05 Физическая культура

(по программе подготовки специалистов среднего звена)

на базе основного (среднего) общего образования

Специальность: 44.02.02. Преподавание в начальных классах

Квалификация: Учитель начальных классов

г. Назрань 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО 44.02.02 . Преподавание в начальных классах, для студентов ЧПОУ «Социально – педагогический колледж»

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Социально – педагогический колледж»

Разработчики: Мартазанов А.М. преподаватель кафедры

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

протокол № 7 от 20 июня 2022г

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ СОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.	

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 по специальностям СПО 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов ; самостоятельной работы обучающегося 172 часов; практические занятия 160 часа, лекции 12 часов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1. 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:	
лекции	12
практические занятия	160
контрольные работы - не <i>предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме	3;3;3;3;3; Дифференцированный зачет

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала			
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.		4	2
	1	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	1	
	2	Сущность и ценности физической культуры.	1	
	3	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	1	
	4	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	

Практические занятия		4	3
1	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	1	
2	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	1	
3	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
4	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	1	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		8	

Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности			1
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		10
	1	Физические качества и способности человека, основы методики их воспитания.	2
	2	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2
	3	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	2
	4	Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.	2
	5	Особенности физической и функциональной подготовленности.	2
	Практические занятия.		14
	1	Построения	2
	2	Перестроения в колонну по два, три.	2
			2

	3	Различные виды ходьбы	2	
	4	Обучение и совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	2	
	5	Обучение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах.	2	
	6	Подвижные игры.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		8	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала			3
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			
	Практические занятия по лёгкой атлетике		30	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Обучение бега на короткие дистанции 30 м., 60 м.	2	
	2	Обучение и совершенствование высокого старта, стартовый разгон, финиширование.	2	
	3	Обучение и совершенствование бега на короткие дистанции 100м, 200 м.	2	
	4	Обучение и совершенствование кроссовой подготовки.	2	
	5	Обучение и совершенствование низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции.	2	

	6	Кроссовая подготовка 1500 м без учета времени. Обучение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений.	4	
	7	Выполнение контрольных нормативов в кроссовой подготовке.	2	
	8	Обучение и совершенствование прыжка в длину с места способами «согнув ноги» и «прогнувшись».	2	
	9	Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».	2	
	10	Совершенствование прыжка в длину с места и разбега способами «согнув ноги».	2	
	11	Обучение и совершенствование технике прыжка в высоту способом «перешагивания».	2	
	12	Выполнение контрольных нормативов по прыжкам с места.	2	
	13	Выполнение контрольных нормативов по прыжкам с разбега.	2	
	14	Обучение и совершенствование метания набивного мяча.	2	
	15	Обучение и совершенствование технике метание гранаты на дальность.	2	
	16	Обучение и совершенствование технике бега по прямой и виражу.	2	
	17	Обучение и совершенствование технике бега на стадионе и пересечённой местности.	4	
	18	Обучение и совершенствование технике бега при выходе с виража на прямую. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		8	
Тема 2.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала			3
	Баскетбол		30	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Ведение мяча с броском в корзину. Учебная игра.	2	
	2	Совершенствование ведения мяча с броском в корзину. Подача одной, двумя руками. Учебная игра	2	
	3	Обучение и совершенствование ведение баскетбольного мяча с поворотами вправо, влево.	2	
	4	Обучение и совершенствование броску по кольцу штрафной линии.	2	
	5	Передача мяча. Обучение и совершенствование передачи мяча в парах от груди двумя руками.	2	
	6	Обучение и совершенствование ведения баскетбольного мяча с блокировкой игрока и броском в корзину.	2	
	7	Обучение и совершенствование броска с нестандартных положений.	2	
	8	Обучение и совершенствование ведение мяча с передачей в парах, одной и двумя руками, отскок от пола.	2	
	9	Обучение и совершенствование броска по кольцу двумя руками.	2	

	10	Обучение и совершенствование броска в корзину одной рукой.	2	
	11	Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Обучение и совершенствование ловли мяча.	2	
	12	Обучение и совершенствование упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Обучение и совершенствование передачи мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.	2	
	13	Обучение и совершенствование упражнений для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	2	
	14	Обучение и совершенствование прыжка толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами.	2	
	15	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по баскетболу.		8	
	Волейбол		20	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойка в волейболе. Перемещение по площадке. Приема мяча двумя руками снизу.	2	
	2	Передача мяча. Обучение и совершенствование верхней и нижней подачи и передачи мяча. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	3	Обучение передвижений и остановок игрока.	2	

		Совершенствование приёма мяча и передачи мяча.		
	4	Обучение индивидуальных, групповых и командных действий игроков в защите и нападении. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	
	5	Страховка у сетки. Расстановка игроков. Обучение тактики игры в защите, в нападении.	2	
	6	Обучение перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	
	7	Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.	2	
	8	Обучение блокированию: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	2	
	9	Обучение перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	
	10	Обучение приема снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся		9	3
	Закрепление и обучение техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по волейболу.			
	Футбол.		6	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Обучение удара по мячу ногой, остановка мяча ногой.	2	
	2	Обучение приёма мяча: ногой, удары по воротам. Техника и тактика игры вратаря.	2	
	3	Обучение перемещения по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	
Тема 2.4. Гимнастика(аэробика)	Содержание учебного материала			3
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками ециальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.			
	Практические занятия.		52	
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.			
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2	
	2	Совершенствование силовых способностей и гибкости, строевые упражнения.	2	
	3	Обучение и развитие координационных способностей.	4	

	4	Обучение и развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	5	Обучение и воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	2	
	6	Обучение и развитие ловкости.	2	
	7	Обучение и освоение гимнастических элементов на гимнастических снарядах.	2	
	8	Обучение комбинаций по гимнастике различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	2	
	9	Обучение и совершенствование выполнение игровых действий и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	4	
	10	Обучение и совершенствование общеразвивающих, прикладных упражнений, прыжки и простейшие упражнения в висах и упорах.	2	
	11	Обучение и совершенствование общеразвивающих гимнастических упражнений (повороты, наклоны, вращения, бег, прыжки, движения стоя, сидя, лёжа, танцевальные элементы), гармонично организованный эмоционально-ритмичной музыкой.	2	
	12	Обучение и совершенствование упражнений на укрепления основных мышечных групп (низкие исходные положения, гимнастические снаряды).	2	
	13	Обучение и совершенствование акробатических упражнений, комплексов.	4	
	14	Совершенствование гимнастических элементов на	2	

		гимнастических снарядах.		
	15	Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости.	2	
	16	Обучение и совершенствование акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки),	2	
	17	Обучение и совершенствование элементарных упражнений художественной гимнастики (движения ногами и туловищем у опоры, танцевальные движения).	2	
	18	Обучение и совершенствование акробатических упражнений, комплексов.	2	
	19	Обучение и воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	2	
	20	Совершенствование силовых способностей и гибкости, строевые упражнения.	2	
	21	Обучение и совершенствование комплексов упражнений с предметами и без предмета для профилактики осанки, зрения, для профилактики плоскостопия.	2	
	22	Обучение и совершенствование лазанию по канату.	2	
	23	Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		10	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			
	Лыжная подготовка Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.			

Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.			
Практические занятия		20	3
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжам. Теоретические сведения о применении лыжных ходов на дистанции. Имитация лыжных ходов.	2	
2	Обучение технике одновременного бесшажного хода и его совершенствование. Торможение и поворот «плугом»	2	
3	Обучение технике скользящего шага при ходьбе без палок. Обучение попеременного двухшажного хода.	2	
4	Обучение технике попеременного двухшажного хода - стартовый вариант. Развитие выносливости.	2	
5	Обучение поворота в движении переступанием. Развитие координационных способностей.	2	
6	Обучение и совершенствование поворота переступанием на месте, в движении.	2	
7	Обучение и совершенствование подъему «Лесенкой» на склон.	2	

	8	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	2	
	9	Обучение и совершенствование торможения и поворот «плугом».	2	
	10	Обучение и совершенствование конькового хода.	2	
	11	Обучение и совершенствование развития одновременных ходов - полуконьковый, одношажный, двухшажный.	2	
	12	Обучение и совершенствование конькового хода без отталкивания палками, с махом и без махов руками.	2	
	13	Обучение и совершенствование падения и поворотов на лыжах.	2	
	14	Обучение и совершенствование преодоление неровностей на склоне.	2	
	15	Выполнение контрольных нормативов в лыжной подготовке	2	
Самостоятельная работа обучающихся.			18	
1. Катание на лыжах/коньках в свободное время.				
Раздел3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 3.1.	Содержание учебного материала			3

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Приобретение прикладных знаний необходимых для организаторской деятельности учителей начальных классов (знаний и умений, применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха). Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		
	Практические занятия. Обучение, разучивание, закрепление профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		32
	1	Бег 30 м. Тест предназначен для определения скоростных качеств.	2
	2	Челночный бег 10 по 5 м. Тест позволяет определить быстроту и ловкость, связанные с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения.	2
	3	Кросс 1000 м. Тест предназначен для определения общей выносливости.	4
	4	Обводка стоек баскетбольным мячом. Тест предназначен для определения качества игровых умений и навыков в сочетании со скоростными возможностями, координационных действий занимающихся.	2
	5	Штрафной бросок. Тест предназначен для определения координационных способностей и силовых качеств.	2

6	Броски в движении. Тест предназначен для определения координационных движений в сочетании с силовыми качествами и прыгучестью.	2	
7	Тестирование двигательных качеств, средствами бадминтона. Предназначено для определения игровых умений и навыков в сочетании со скоростными возможностями, координационных действий тестируемых.	2	
8	Тестирование двигательных качеств, средствами бадминтона. Предназначено для определения игровых умений и навыков в сочетании со скоростными возможностями, координационных действий тестируемых.	2	
9	Прыжок в длину с места. Тест предназначен для определения динамической (взрывной) силы мышц ног.	2	
10	Прыжки через скакалку. Тест предназначен для определения выносливости в сочетании с координационными способностями.	4	
11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.	2	
12	Подъем туловища за 30 сек (фиксируется количество подъемов). Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.	2	
13	Гибкость позвоночника. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.	4	
14	Метание в цель. Тест предназначен для определения координационных способностей студента.	2	
15	Обучение и умение подавать и выполнять команды, объяснять и показывать упражнения.	2	

	16	Умение руководить процессом игры с учащимися, умение подвести итоги игры с младшими классами.	2	
	17	Обучение и умение подобрать подвижные игры, подобрать спортивный инвентарь.	2	
	18	Выполнение и сдача зачета.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		14	
Тема 3.2. Военно - прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала Строевая, физическая, строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		.	3
	Практические занятия		8	
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	3	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	2	

	4	Учебно-тренировочные схватки.	2	
	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	2	
	6	Разучивание, закрепление и совершенствование без опорных и опорных прыжков.	2	
	7	Разучивание, закрепление и совершенствование прыжки в глубину, соскакивание и выскакивание, передвижение по узкой опоре.	2	
	8	Выполнение нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		16	
	ВСЕГО:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис, оборудование для силовых упражнений (гантели), оборудование для занятий аэробикой, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищами, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г. С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

Дополнительные источники:

- 1.Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
- 2.Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

- 3.Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
- 4.Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
- 5.Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
- 6.Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
- 7.Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
- 8.Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
- 9.Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
- 10.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
- 11.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
- 12.Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
- 13.Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
- 14.Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
- 15.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
- 16.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. - 116 с.
- 17.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
- 18.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.
- 19.Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.

20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
21. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера: - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка.

	Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся, наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе - начало учебного года, семестра; на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
--	--

ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Адаптация рабочей программы дисциплины проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование учебного кабинета для самостоятельной работы обучающихся для обучающихся с различными видами ограничения здоровья.

Оснащение кабинета *самостоятельной работы обучающихся* в соответствии с п. 3.1. должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра, использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ невидимого доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижной регулируемой партой

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п. 3. рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее одного вида):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее одного вида):

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

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра,

нарушение психического развития) (не менее одного вида):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Вовремя самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица

с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

