

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«ФК00»**

по профессии 17543 «Рабочий по благоустройству населенных пунктов»  
(для лиц с ограниченными возможностями здоровья)

р.п Чунский  
2021г

Рабочая программа учебной дисциплины «Лечебная физическая культура» разработана на основе установленных квалификационных требований (квалификационной характеристики), комплекта учебной документации для профессиональной подготовки рабочих по профессии 17543 «Рабочий по благоустройству населенных пунктов», допущенной Министерством образования Российской Федерации в качестве примерной учебно-программной документации для профессиональной подготовки рабочих (Протокол №3 от 17 марта 2004г.), учебного плана ГБПОУ ИО ЧМТ по программе профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Организация – разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Чунский многопрофильный техникум»

**Разработчик:** Дубровина М.В, руководитель физического воспитания ГБПОУ ИО ЧМТ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>Стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФК00»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессионального обучения (подготовки) по профессии 17543 «Рабочий по благоустройству населенных пунктов»

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Содержание адаптированной образовательной программы учебной дисциплины «Лечебная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление
- индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

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

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях лечебной физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях лечебной физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение лечебной физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Лечебная физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики

профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

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, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В процессе освоения должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции:

Код	Наименование результата обучения
ОК.1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК.3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК.4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК.9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК.10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ПК 1.1.	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физического развития
ПК 1.3.	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима

### **1.3 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
1-2 семестр	104
3-4 семестр	40
<p><i>Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительных видов физической культуры.</i></p> <p><i>Анализ основ техники изучаемых упражнений Занятия ритмической гимнастикой и аэробикой.</i></p> <p><i>Занятия в тренажерных залах.</i></p> <p><i>Занятия в спортивных секциях и клубах.</i></p> <p><i>Участие в различных спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях.</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия оздоровительным бегом и лыжной подготовкой</i></p>	
Итоговая аттестация проводится в форме зачета.	1

### 2.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	1 курс	2 курс	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104	40	144
Итоговая аттестация проводится в форме зачета.		1 час	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

№ темы и урока	Наименование тем и уроков	часы
1	Техника безопасности на уроках физической культуры детей с ограниченными возможностями	1
2	Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека	1
3	Задачи, содержание и формы физической культуры	1
4	Оздоровительная направленность видов спорта, как характеристика	1
5	Гигиена	
<b>Легкая атлетика</b>		
6	Ходьба, бег на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук, изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы	1
7	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. Бег 100 метров на результат	1
8	Освоение техники бега низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции. финиширование	
9	Освоение техники эстафетного бега. 4*100, 4*400	1
10	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки с доставанием подвешенных предметов	1
11	Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия	1
12	Практическая работа. Прыжки в длину с места толчком двух ног	1
13	Бег 1000 метров с учетом времени	1
<b>Волейбол</b>		
14	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	1
15	Передачи двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево	1
16	Передачи мяча во встречных колоннах	1
17	Верхние передачи 5-2-4, 1-4-2	1
18	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад	1
19	Прием мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 2-1	1
20	Прием мяча снизу двумя руками на месте индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
21	Командные тактические действия в защите и нападении	1

22	Исходные положения(стойки, перемещения, бег, скачок вперед и сторону, скрестным шагом)	1
23	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
24	Остановки (порот назад, бросок, полет, пережат)	1
25	Техника поворотов	1
26	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после входа в сторону)	1
27	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения в прыжке)	1
28	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая	1
29	Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая, прямая	1
30	Учебная игра волейбол с упрощенными правилами	1
<b>Гимнастика</b>		
31	Строевые команды	1
32	Перестроение на месте и движении Смыкания и размыкания	1
33	ОРУ без предметов	1
34	ОРУ с предметами (гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой, со скакалкой)	1
35	ОРУ в парах	1
36	ОРУ на гимнастической стенке	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
37	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
38	Ступающий и скользящий шаг	1
39	Попеременный двухшажный	1
40	Техника одновременных бесшажных, одношажных и двухшажных ходов	1
41	Техника классических ходов	1
42	Подъем «лесенкой» и «елочкой»	1
43	Торможение при спуске «шлугом» и «упором»	1
44	Повороты переступанием на месте и в движении	1
45	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага	1
46	Совершенствование техники попеременного двушажного хода	1
47	Совершенствование техники классических ходов	1
48	Совершенствование спусков и подъемов (лесенка , елочка)	1

49	Совершенствование техники торможения плугом и упором	1
50	Практическая работа Прохождение дистанции 3- км юноши 2 км девушки	1
<b>Баскетбол</b>		
51	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	1
52	Средняя и низкая стойка.	1
53	Остановка двумя шагами и прыжком	1
54	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
55	Повороты различными способами	1
56	Передача и ловля двумя руками от груди на месте и в движении	1
57	Передача мяча из-за головы и ловля	1
58	Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении	1
59	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1
60	Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой	1
61	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
62	Практическая работа. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	1
63	Практическая работа. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника	1
64	Практическая работа. Броски мяча из-за «трапеции» и шестиметровой линии Практическая работа. Игра на счет	1
<b>Гимнастика</b>		
65	Строевые команды	1
66	Перестроение на месте и движении Смыкания и размыкания	1
67	ОРУ без предметов	1
68	ОРУ с предметами(гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой, со скакалкой)	1
69	ОРУ в парах	1
70	ОРУ на гимнастической стенке	1
71	Музыкальная композиция упражнений на растягивание	1
72	Музыкальная композиция силовых упражнений	1

73	Танцевальные и прыжковые упражнения	1
74	Группировки и перекаты	1
75	Кувырки вперед и назад	1
76	Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «Мост» из положения лежа и стоя	1
77	Практическая работа. Комбинация из изученных элементов	1
<b>Спортивные игры «Волейбол»</b>		
78	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	1
79	Передачи двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево	1
80	Передачи мяча во встречных колоннах	1
81	Верхние передачи 5-2-4, 1-4-2	1
82	Подачи мяча. Верхняя прямая	1
83	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад	1
84	Прием мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 2-1	1
85	Прием мяча снизу двумя руками на месте индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
86	Командные тактические действия в защите и нападении Игра на счет	1
<b>Баскетбол</b>		
87	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	1
88	Стойки и перемещения. Средняя и низкая стойка.	1
89	Остановка двумя шагами и прыжком	1
90	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
91	Повороты различными способами	1
92	Передача и ловля двумя руками от груди на месте и в движении	1
93	Передача мяча из-за головы и ловля	1
94	Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении	1
95	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1
96	Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой	1
97	Практическая работа. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	1

98	Практическая работа. Броски мяча из-за «трапеции» и шестиметровой линии	Практическая работа. Игра на счет	1
<b>Легкая атлетика</b>			
99	Ходьба, бег на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук, изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы		1
100	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. Бег 100 метров на результат		1
101	Бег 3*10		1
102	Эстафетный бег		1
103	Бег 1000 метров с учетом времени, 2000 метров		1
104	Зачет. Бег 3000 метров с учетом времени		1
<b>Итого:</b>	<b>Физическая культура 1-2 сем</b>		<b>104ч</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
<b>Физическая культура</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>		
	Содержание учебного материала	
	1 Задачи, содержание и формы физической культуры 2 Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика 3 Правила самоконтроля и техники безопасности при занятиях физической культурой	3

<b>Волейбол</b>		
	Содержание учебного материала	3
4	Передачи двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево	1
5	Передачи мяча во встречных колоннах	1
6	Верхние передачи 5-2-4, 1-4-2	1
7	Передачи двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево	1
8	Передачи мяча во встречных колоннах	1
9	Верхние передачи 5-2-4, 1-4-2	1
10	Практическая работа. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад	1

	11	Прием мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 2-1	1
<b>Тема 3.3. Подачи мяча</b>		Содержание учебного материала	1
	12	Практическая работа. Верхняя прямая подача	1
	13	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
	14	Практическая работа. Командные тактические действия в защите и нападении	2
	15	Эстафеты с мячами	2
	16	Практическая работа. Учебно-тренировочные игры	2
<b>Лыжная подготовка</b>			
		Содержание учебного материала	
	17	Ступающий и скользящий шаг	1
	18	Попеременный двухшажный	2
	19	Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход	1
	20	Подъем «лесенкой» и «елочкой»	1
	21	Торможение при спуске «плугом» и «упором»	2

	22	Повороты переступанием на месте и в движении	1
	23	Практическая работа. Выполнение элементов лыжной подготовки в зависимости от рельефа местности	2
	24	Эстафеты «Лыжные гонки»	
	25	Практическая работа. Прохождение дистанции 3-5 км	2
<b>Баскетбол</b>			
	Содержание учебного материала		
	26	Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
	27	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты различными способами	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры, её техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приёмов в спортивных секциях.		

	Содержание учебного материала		4
	28	Передача и ловля двумя руками от груди на месте и в движении	1
	29	Передача и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении	1
	30	Передача мяча из-за головы и ловля	1
	31	Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении	1
	32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1
	33	Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой	1
	34	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
	35	Практическая работа. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	1
	36	Практическая работа. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника	1
	37	Практическая работа. Броски мяча из-за «трапеции» и шестиметровой линии Практическая работа. Игра на счет	1

38	Эстафеты с мячом	1
39	Учебная игра «Баскетбол» с упрощением	1
40	Итог: Дифференцированный зачет	1
Итог: 3-4 семестр		40



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля на площадке с возможностями адаптивного обучения.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола ракетки для бадминтона, тренажеры и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.
- тренажерный зал;

индивидуальные коврики, скакалки, мячи, теннисные ракетки.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание без-барьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по зрению** мы предлагаем:  
обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома (в форме электронного документа; в форме аудиофайла).

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по слуху**: - дублирование звуковой справочной информации с учетом размеров помещения; обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома. Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для студентов, **имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата** обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в спортивный и тренажерный зал образовательной организации, а также их занятий совместно со студентами группы в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Дублирование справочной информации в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Рекомендуемая литература для студентов:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Каинов А.Н., Курьерова Г.И., «Физическая культура 1-11 классы» Москва, «Учитель», 2013г.
5. Железняк Ю.Д. «Теория и методика спортивных игр» Москва, «Академия» 2013г.

Рекомендуемая литература для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** Контроль и оценка результатов освоения

учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими и профессиональными компетенциями в области физической культуры:

Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах,

- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. • Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения: – сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); – подтягивание на перекладине (юноши); – поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); – прыжки в длину с места; – бег 100 м; – бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); – тест Купера — 12-минутное передвижение; – бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
<b>ПК 1.1.</b> Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физического развития	Текущий контроль в форме: -выполнения тестовых заданий, контрольных нормативов по видам программы
<b>ПК 1.3.</b> Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима	Самостоятельное проведение разных форм физкультурно- оздоровительной работы с детьми разного возраста на практике
<b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Анализ результатов выполнения практических работ, заданий внеаудиторной самостоятельной работы
<b>ОК 3.</b> Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Участие в профессиональных конкурсах, научнопрактических конференциях, кружках, секциях, мероприятиях, посвященных официальным праздникам, участие в соревнованиях согласно,
<b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	календарного плана. Спортивные и подвижные игры, разбор игровых ситуаций. Выполнение творческих заданий, подготовка презентаций Оценка выполнения тестов, контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой
<b>ОК 7.</b> Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Развитие физических качеств и их тестирование согласно нормам РФ.
<b>ОК 9.</b> Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Умение адаптироваться при сдаче контрольных тестов в разных темах учебного процесса согласно программы.
<b>ОК 10.</b> Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Тестирование на знание техники безопасности.
<b>ОК 11.</b> Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	Рейтинговое оценивание по учебной дисциплине.