

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ОЛЕНЕГОРСКИЙ ГОРНОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Панас Наталья Виктор овна	Подписано	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе _____ И.Р.Машнина _____ 2023 _ г.
	цифровой	
	подписью:	
	Панас Наталья Викторовна	
	Дата:	
	2024.01.29	
	10:53:33 +03'00'	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

ОДБ.03 Физическая культура (адаптивная)

по профессии

16675 Повар (для лиц с ограниченными возможностями
здоровья)

Адаптированная программа по физической культуре по программам профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностей служащих по профессии «Повар» обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе выпускников специальных (коррекционных) школ VIII вида без получения среднего общего образования, сроком обучения 1 год 10 месяцев, разработана с учетом Профессионального стандарта Повар, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09. 2015 г. N 610н и методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) с учетом их психофизических особенностей

Разработчики:

Кошелев Сергей Владимирович, преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК»

РАССМОТРЕНА

На заседании методической комиссии _____

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель _____

Подпись (инициалы, фамилия)

Рабочая программа рекомендована к переутверждению на _____ - _____ учебный год

_____ с изменениями(без изменений)

(лист с внесенными изменениями прикладывается к рабочей программе).

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА

На заседании цикловой комиссии _____

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель _____

Подпись (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла, адаптированной основной образовательной программы по профессии. Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

Рабочая программа предназначена для реализации дисциплины на очной форме обучения в группах для обучающихся с нарушением интеллектуального развития.

Рабочая программа воспитания реализуется интегрировано через содержание учебной дисциплины, планируемые результаты рабочей программы воспитания находят отражение в воспитательных целях каждого учебного занятия.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Планируемые результаты освоения программы по английскому языку включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне среднего общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

В результате изучения английского языка на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Федеральная рабочая программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и

других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Тематическое планирование учебной дисциплины по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	120
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
из них часов на промежуточную аттестацию в форме зачета (1, 2 семестр),	8
из них часов на профессионально ориентированное содержание учебной дисциплины	
Итого часов	120

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности	Объем часов
1	2	3
	I семестр	
Раздел 1. Легкая атлетика		8
Тема 1.1 Бег.	1. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1
	2. Техника бега на короткие дистанции	1
	3. Техника бега на средние дистанции	1
	4. Техника бега на длинные дистанции	1
Тема 1.2 Метание гранаты.	5. Техника метания мяча в цель	1
	6. Техника метания мяча	1
	7. Техника метания гранаты	1
	8. Техника метания гранаты	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка		14
2.1 Развитие физических качеств	9. Развитие скорости	1
	10. Развитие силы рук и плечевого пояса	1

	11. Развитие выносливости.	1
	12. Развитие гибкости	1
	13. Развитие внимания	1
	14. Подвижные игры на развитие выносливости	1
	15. Подвижные игры на развитие скорости	1
	16. Подвижные игры на развитие выносливости	1
	17. Подвижные игры на развитие скорости	1
	18. Развитие скорости	1
	19. Развитие силы рук и плечевого пояса	1
	20. Развитие силы мышц спины, ног и пресса	1
	21. Подвижные игры на развитие выносливости	1
	22. Подвижные игры на развитие выносливости	1
Раздел 3. Спортивные игры		12
3.1 Волейбол.	23. Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	1
	24. Техника приема - передачи мяча двумя руками сверху	1

	25. Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу	1
	26. Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу.	1
	27.Подвижные игры с элементами волейбола	1
	28.Подвижные игры с элементами волейбола	1
	29.Техника подач.	1
	30.Техника приема - передачи мяча двумя руками сверху	1
	31. Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу	1
	32.Техника подач	1
	33.Подвижные игры с элементами волейбола	1
	34.Подвижные игры с элементами волейбола	1
Зачет	35. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	1
	36.Зачет:прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	1
	II семестр	
Раздел 4. Лыжная подготовка		6
4.1 Разновидности лыжных ходов.	37.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	1
	38.Ступающий шаг	1
	39.Скользкий шаг	1

	40.Одновременный и попеременный ход	1
	41.Спуски с гор.	1
	42.Остановка и повороты.	1
Раздел 5. Гимнастика		6
Тема 5.1 Акробатика.	43.Инструктаж поТБ.	1
	44.Элементы строевой подготовки.	1
	45.Элементы строевой подготовки.	1
	46.Элементы акробатики	1
	47.Элементы акробатики	1
	48.Элементы акробатики	1
Раздел 3. Спортивные игры.		8
Тема 1. Баскетбол	49.Инструктаж по ТБ.	1
	50.Правила игры в баскетбол	1
	51.Техника передачи двумя руками сверху	1
	52.Техника передачи двумя одной рукой от плеча	1
	53.Техника ведения мяча	1
	54.Техника ведения мяча	1
	55.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	1
	56.Подвижные игры с элементами баскетбола	1

Раздел 2. Общая физическая подготовка		6
2.1 Развитие физических качеств	57.Развитие скорости	1
	58.Развитие силы рук и плечевого пояса	1
	59. Развитие выносливости.	1
	60.Развитие гибкости	1
	61.Развитие внимания	1
	62.Подвижные игры на развитие выносливости	1
Раздел 1. Легкая атлетика		6
1.1 Бег	63. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1
	64.Техника бега на короткие дистанции	1
	65. Техника бега на средние дистанции	1
	66.Техника бега на длинные дистанции	1
Тема 1.2 Метание гранаты.	67.Техника метания мяча в цель	1
	68.Техника метания мяча	1
Зачет	69. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн	1
	70.Зачет: прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	1
	III семестр	

Раздел 1. Легкая атлетика		8
Тема 1.1 Бег.	71. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1
	72. Техника бега на короткие дистанции	1
	73. Техника бега на средние дистанции	1
	74. Техника бега на длинные дистанции	1
Тема 1.2 Метание гранаты.	75. Техника метания мяча в цель	1
	76. Техника метания мяча	1
	77. Техника метания гранаты	1
	78. Техника метания гранаты	1
Раздел 2. Общая физическая		12
2.1 Развитие физических	79. Развитие скорости	1
	80. Развитие силы рук и плечевого пояса	1
	81. Развитие выносливости.	1
	82. Развитие гибкости	1
	83. Развитие внимания	1
	84. Подвижные игры на развитие выносливости	1
	85. Подвижные игры на развитие скорости	1
	86. Подвижные игры на развитие выносливости	1
	87. Подвижные игры на развитие скорости	1
	88. Развитие скорости	1
	89. Развитие силы рук и плечевого пояса	1
	90. Развитие силы мышц спины, ног и пресса	1
Раздел 3. Спортивные игры		8
3.1 Волейбол.	91. Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	1
	92. Техника приема - передачи мяча двумя руками сверху	1
	93. Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу	1

	94. Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу.	1
	95.Подвижные игры с элементами волейбола	1
	96.Подвижные игры с элементами волейбола	1
	97Техника подач.	1
	98.Техника приема - передачи мяча двумя руками сверху	1
Зачет	99. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за	1
	100.Зачет:прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	1
	IV семестр	
Раздел 4. Лыжная подготовка		4
4.1 Разновидности лыжных	101..Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	1
	102.Ступающий шаг	1
	103.Скользющий шаг	1
	104.Одновременный и попеременный ход	1
Раздел 3. Спортивные игры.		6
Тема 1. Баскетбол	105.Инструктаж по ТБ.	1
	106.Правила игры в баскетбол	1
	107.Техника передачи двумя руками сверху	1
	108.Техника передачи двумя одной рукой от плеча	1
	109.Техника ведения мяча	1
	110.Техника ведения мяча	1
Раздел 2. Общая физическая		4
2.1 Развитие физических	111.Развитие скорости	1
	112.Развитие силы рук и плечевого пояса	1
	113. Развитие выносливости.	1
	114.Развитие гибкости	1
Раздел 1. Легкая атлетика		4

1.1 Бег	115. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1
	116.Техника бега на короткие дистанции	1
Тема 1.2 Метание гранаты.	117.Техника метания мяча в цель	1
	118.Техника метания мяча	1
Зачет	119. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн	1
	120.Зачет: прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание	1
	Итог	120

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительная литература:

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

7. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>

8. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
9. Основы физической культуры . Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
11. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
12. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
13. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни 	<p>- ведение календаря самонаблюдения.</p> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, 	<ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p>

<p>связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>		<p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--	---

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

1.2. Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год по дисциплине _____

В рабочую программу внесены следующие дополнения/изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании МК

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол № _____).

1.3. Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год по дисциплине _____

В рабочую программу внесены следующие дополнения/ изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании МК

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол № _____).

ЛИТЕРАТУРА

Основные:

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.
9. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
10. 2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Интернет- ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

**Особенности применения физических упражнений
в зависимости от состояния здоровья**

Заболевания	Рекомендуемые физические упражнения	Противопоказаны физические упражнения
<p>1. Заболевания сердечно-сосудистой системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гипертоническая болезнь • вегето-сосудистая дистония • пороки сердца 	<p>Циклические упражнения: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках. <i>ОРУ – общеразвивающие упражнения.</i> Подвижные и спортивные игры средней интенсивности. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. <i>ЛФК – лечебная физическая культура.</i></p>	<p>Бег на короткие дистанции. Ограничить: прыжковые упражнения, глубокие наклоны головы и туловища, подтягивание на перекладине, разгибание рук, в упоре лежа, висы вниз головой.</p>
<p>2. Заболевания органов дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бронхиальная астма • пневмония • бронхит 	<p>Кратковременные нагрузки скоростно-силового характера: легкоатлетические упражнения, эстафеты. Подвижные и спортивные игры; атлетическая гимнастика; ОРУ; ходьба, бег; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения. ЛФК.</p>	<p>На первых этапах занятий ограничить упражнения на выносливость.</p>
<p>3. Заболевания органов пищеварения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гастрит с гиперсекрецией, язвенная болезнь • гастрит с гипосекрецией • колиты, холециститы 	<p>Циклические упражнения: ходьба, бег, плавание. ОРУ. Оптимальное исходное положение - лежа.</p> <p>Подвижные и спортивные игры, ритмическая гимнастика, упражнения с отягощениями, упражнения на расслабление. ОРУ в положении лежа, упражнения для брюшного пресса, нагрузки скоростно-силового характера средней интенсивности.</p>	<p>На начальных этапах занятий ограничить: прыжки, подскоки, бег на короткие дистанции.</p>
<p>4. Заболевания мочеполовой системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пиелонефрит • аднексит 	<p>Циклические упражнения: ходьба, бег, ходьба на лыжах.</p> <p>Нагрузки умеренной интенсивности разной направленности. Подвижные и спортивные игры. ОРУ. Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения, в положении лежа, упражнения для брюшного пресса.</p>	<p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Ограничить: прыжковые упражнения, глубокие наклоны головы и туловища, упражнения с отягощениями и значительными натуживаниями</p>
<p>5. Заболевания эндокринной системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • базедова болезнь • сахарный диабет • ожирение 	<p>Циклические упражнения: ходьба, бег, ходьба на лыжах. ЛФК</p> <p>Скоростно-силовые упражнения с большими периодами отдыха. Спортивные игры: бадминтон, волейбол, настольный теннис. Упражнения на выносливость.</p>	<p>Бег на короткие дистанции. Упражнения с выраженными отягощениями и натуживаниями.</p>

	Спортивные игры: футбол, баскетбол.	
6. Заболевания нервной системы: <ul style="list-style-type: none"> • невроты • ишиас и радикулиты • черепно-мозговые травмы 	Циклические упражнения: ходьба, бег, ходьба на лыжах. ЛФК Упражнения на выносливость, на равновесие и на координацию движений, подвижные и спортивные игры. Циклические упражнения на выносливость. Упражнения, укрепляющие мышечный корсет. ОРУ, циклические упражнения малой интенсивности.	Упражнения максимальной и большой интенсивности. На первых этапах исключить: скоростно-силовые упражнения. Резкие наклоны головы, прыжки
7. Нарушения рефракции глаза	Циклические упражнения на выносливость, гимнастика, подвижные и спортивные игры.	Ограничить: прыжки, упражнения со значительным натуживанием, резкими наклонами, кувырки и стойки на голове.
8. Заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата <ul style="list-style-type: none"> • деформации позвоночника • плоскостопие 	Корректирующие упражнения, специальная гимнастика, ОРУ, упражнения со снарядами в положении стоя, сидя, лежа. Ходьба на лыжах, волейбол. Специальные упражнения, укрепляющие мышцы стопы, передвижение на лыжах.	Ограничение беговых и прыжковых упражнений.
9. Беременность	1 –16 нед.: Ходьба, легкий бег. ОРУ. Упражнения укрепляющие мышцы брюшного пресса, спины, промежности. Упражнения на расслабление. Дыхательная гимнастика. С 17 нед.: основные И.п.: сидя, стоя, лежа на спине, боку. Упр. для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна, для увеличения подвижности в суставах таза выполнять в медленном и среднем темпе, желательно под музыку.	Упражнения большой и максимальной интенсивности. Прыжки подскоки. Упражнения связанные с натуживанием, задержкой дыхания, длительным статическим напряжением, упр. с гантелями.