



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский профессиональный колледж»

СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ
ЦИКЛОВОЙ КОМИССИИ
ПРОТОКОЛ № 5 ОТ «01 ИЮНЯ 2021 Г.
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЦК ООД:
 ПЕРМИНА В.Е.

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УМР
 ДУБРОВИНА О. С.
«01» ИЮНЯ 2021 Г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

***«ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА» ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ***

для специальности
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины Адаптированной образовательной программы профессионального обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** разработана, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования стандарта по программе подготовки специалистов среднего звена 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Организация-разработчик: ГБПОУ «Челябинский профессиональный колледж»

Разработчик: Падалко И.В., преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «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 мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность студентов особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания руководителя физического воспитания как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися.

Следует отметить, что среди студентов с ОВЗ имеются обучающиеся с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют студенты с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие обучающиеся нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе профессионального обучения.

Учебная дисциплина адаптивная физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «физическая культура» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина адаптивная физическая культура физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного

плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования для специальности **44.02.01 «Дошкольное образование»**, в том числе с использованием дистанционных форм обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Коды компетенций	Описание компетенции
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей
ОК11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1.	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.
ПК 1.3.	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
ПК 2.6	Организовывать и проводить праздники и развлечения для детей раннего и дошкольного возраста.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать занятия с детьми дошкольного возраста
ПК 3.2	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.
Личностные результаты реализации программы воспитания по УГПС 44.00.00 «Образование и педагогические науки»	
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека, уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях. Во всех формах и видах деятельности
ЛР 13	Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства, гостиничного дела.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 364 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часов;

самостоятельной работы обучающегося 182 часов.

практическая подготовка 44 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной нагрузки	<i>364</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>182</i>
в том числе:	
Практическая подготовка	<i>44</i>
Лабораторные и практические занятия	<i>182</i>
Самостоятельная работа	<i>182</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
написание рефератов занятия в спортивных секциях и подготовка к контрольным упражнениям	
Промежуточная аттестация в форме: зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачёт	

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	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика	2 курс	44	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки.	Содержание учебного материала	-	ОК-1-3,ПК 1.1,ЛР-7
	Лабораторные и практические занятия	22	
	Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности		
	Специальные беговые упражнения, старты		
	Бег 30 с хода, челночный бег 3x10м		
	Бег 30,60,100,200,400м		
	Эстафетный бег		
	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна		
	Техника высокого и низкого старта		
	Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования		
	Бег по прямой с различной скоростью		
	Бег на 800 метров		
	Самостоятельная работа обучающихся	22	

	<p>Написание рефератов на темы: Техника бега на короткие дистанции. История возникновения и развития легкой атлетики. Волгоградские легкоатлеты – олимпийские чемпионы. Занятие в спортивной секции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, много скоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Написание рефератов по темам: Техника прыжка в длину с разбега различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятие в спортивной секции.</p>		
Раздел 2 Спортивные игры		96	ОК-1-3,ПК 1.1,ЛР-7
	Тема 2.1 Волейбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста	30	
	Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками		
	Перемещения игрока		
	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача		
	Зачёт		
	Совершенствование техники стоек волейболиста		
	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча		
	Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях		
	Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку		
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений		
	Обучение техники нападающего удара		
	Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу(из зон 2,4), с переходом. Учебная игра		
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием		

	Обучение технике одиночного и группового блокирования		ОК-1-3,ПК 1.1,ЛР-7
	Тема 2.1 Баскетбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Передвижения в стойке игрока	18	
	Совершенствование техники передвижений в стойке игрока		
	Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении		
	Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке		
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом		
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски		
	Ловля и передача мяча		
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		
	Зачёт		
	Самостоятельная работа обучающихся	48	
	Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из и.п. лежа на спине. Занятие в спортивной секции Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика баскетбола. Сущность и правила игры. Развитие координационных способностей в спортивных играх. Занятия в спортивной секции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание. Написание рефератов на темы: Оздоровительное значение спортивных игр. Участие советских и российских баскетболистов в Олимпийских играх. Занятие в спортивной секции.		
	Всего	140	
Раздел 1..Легкая атлетика	3 курс	40	

Тема 1.1.бег на короткие, средние, длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК-1-3,ПК 1.1,ЛР-7 ОК-1-3,ПК 1.1,ЛР-7
	Лабораторные и практические занятия	20	
	Тема 1.1Бег на средние дистанции. Инструктаж по технике безопасности		
	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние дистанции		
	Повторный бег 200,400м		
	Тактика равномерного бега по дистанции 2000м		
	Развитие специальной и общей выносливости		
	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на длинные дистанции		
	Развитие индивидуального дыхания при беге на длинные дистанции		
	Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000,1500м		
	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика легкой атлетики Виды легкой атлетики и их краткая характеристика. Оздоровительное значение легкой атлетики. Занятие в спортивной секции. Написание рефератов по темам: Техника прыжка в длину с разбега различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств. Правильное распределение сил при беге на длинные дистанции			
Раздел 2. Спортивные игры		68	ОК-1-3,ПК 1.1,ЛР-7
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные и практические занятия	34	
	Тема: 2.1 Волейбол. Инструктаж по технике безопасности		

Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений		
Овладение техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой		
Зачёт		
Приём и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Вторая передача		
Совершенствование техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену		
Совершенствование техники приёма мяча двумя руками после подачи		
Игра по упрощенным правилам		
Тема: 2.2 Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности		
Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча		
Совершенствование в технике защиты, перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча		
Индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом		
Коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу		
Отработка индивидуальных действий в нападении		
Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебная игра		
Самостоятельная работа обучающихся	34	
Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из и.п. лежа на спине. Занятие в спортивной секции Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика баскетбола, волейбола. Сущность и правила игры. Развитие координационных способностей в спортивных играх. Занятия в спортивной секции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание. Написание рефератов на темы: Оздоровительное значение спортивных игр. Участие советских и российских баскетболистов и волейболистов в Олимпийских играх.		

	Основные правила волейбола. Занятие в спортивной секции.		
Раздел 3. Гимнастика		24	
Тема 3.1. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		ОК-1-3,ПК 1.1,ЛР-7
	Лабораторные и практические занятия	12	
	Тема 3.1 Акробатические упражнения Техника безопасности на уроках гимнастики		
	Правила судейства соревнований по гимнастике		
	Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке		
	Выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, сед в полу шпагат		
	Закрепление техники переката боком в группировке		
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний		
	Зачёт		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Занятия в спортивной секции. Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами. Занятие в спортивной секции. Написание рефератов на темы: Влияние общеразвивающих упражнений на организм человека. Подбор общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики. Значение утренней гимнастики в режиме дня студента. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц – выполнить поточным способом. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов. Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку. Выполнение акробатических упражнений		
	всего	132	
Раздел 1. Легкая атлетика	4курс	40	

	Содержание учебного материала	20	ОК-1-3,ПК 1.1,ЛР-7
	Лабораторные и практические занятия		
	Тема 1.1Бег на средние дистанции. Инструктаж по технике безопасности		
	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние дистанции		
	Повторный бег 200,400м		
	Тактика равномерного бега по дистанции 2000м		
	Развитие специальной и общей выносливости		
	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на длинные дистанции		
	Развитие индивидуального дыхания при беге на длинные дистанции		
	Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000,1500м		
	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку. Занятие в спортивной секции. Написание рефератов на темы: Техника бега на короткие дистанции. История возникновения и развития легкой атлетики. Волгоградские легкоатлеты – олимпийские чемпионы. Занятие в спортивной секции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна . Прыжок в длину с места, много скоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Написание рефератов по темам: Техника прыжка в длину с разбега различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика бега на длинные дистанции Занятие в спортивной секции.		
Раздел 2. Спортивные игры		36	

	Содержание учебного материала	18	ОК-1-3,ПК 1.1,ЛР-7
	Лабораторные и практические занятия		
	Тема: 2.1 Волейбол. Инструктаж по технике безопасности		
	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений		
	Приём мяча снизу двумя руками, приём мяча сверху двумя руками		
	Зачёт		
	Овладение техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками		
	Приём и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Вторая передача		
	Совершенствование техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену		
	Совершенствование техники приёма мяча двумя руками после подачи		
	Игра по упрощенным правилам		
	Тема: 2.2 Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол		
	Броски в кольцо со штрафной линии		
	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча		
	Дифференцированный зачёт	-	ОК-9-11,ПК-1.1, ЛР-7
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	Занятие в спортивной секции Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из и.п. лежа на спине. Занятие в спортивной секции Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика баскетбола, волейбола. Сущность и правила игры. Развитие координационных способностей в спортивных играх. Занятия в спортивной секции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание. Написание рефератов на темы:		

	Оздоровительное значение спортивных игр. Участие советских и российских баскетболистов и волейболистов в Олимпийских играх. Основные правила волейбола. Основные правила Баскетбола. Занятие в спортивной секции.		
	всего	76	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	364	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины физическая культура осуществляется в спортивном комплексе: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы/ в том числе с использованием дистанционных форм обучения.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины, шведская стенка, тренажеры, волейбольная сетка, баскетбольные щиты и т.д.

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор, ПК.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. : учебник для студентов учреждений среднего проф. образов. / Бишаева А.А 2010; 8-е изд, стер. М.: Издательский центр Академия 2015-304.с, Ил. – ISBN 978-5-4468-2283-6.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевиц [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2009 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2008. – 448с.
3. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. Для общеобразоват. Учреждений

/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 237 с. Ил. – ISBN 978-5-09-019976-6.

Программное обеспечение и Интернет –ресурсы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.
3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/ М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.
4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.
5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор- издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.
6. [http:// www.edu.ru-](http://www.edu.ru-) Библиотека портала
7. [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
8. [http:// mamutkin.ucoz.ru-](http://mamutkin.ucoz.ru-) Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
--	------	------	--------

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- 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.

Приложение 2

КОНКРЕТИЗАЦИЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Уметь:</p> <p>Использовать опыт, накопленный в процессе занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самостоятельного самосовершенствования;</p> <p>Проводить контроль за состоянием здоровья и физическим развитием, оценку и коррекцию телосложения, контроль за функциональным состоянием организма;</p> <p>Организовывать простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью;</p> <p>Выбирать эффективные и экономичные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)</p>	<p>Учебно-методические занятия:</p> <p>Простейшие методики оценки работоспособности</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий</p> <p>Составление и проведение комплексов различных видов гимнастики.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями</p> <p>Учебно-тренировочные занятия:</p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>Гимнастика</p> <p>Футбол</p> <p>Волейбол</p> <p>Баскетбол</p> <p>Настольный теннис</p>
--	--

<p>Знать:</p> <p>Основы физического и спортивного самосовершенствования;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Основные методические принципы, средства и методы акцентированного и комплексного развития физических качеств;</p> <p>Средства и методы формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;</p> <p>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	<p>Введение. Техника безопасности на занятиях «Физическая культура»</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в профессиональной деятельности</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
--	---