

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНОВСКИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ-ИНТЕРНАТ»
МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФКПОУ «ИвРТТИ» Минтруда России)**

Согласовано
на заседании

Методического совета

Протокол № 7 от 31.08.2017



Т. В. Соколова

Приказ № 193 от 31.08.2017

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования по программе подготовки
специалистов среднего звена

11.02.02. Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)

Квалификация: техник

Нормативный срок обучения: 3 г. 10 мес.

Форма обучения: очная

Уровень образования: основное общее образование

Уровень подготовки: базовый

РЕЦЕНЗИЯ

на адаптированную рабочую программу по учебной дисциплине
ОУД. 06 «Физическая культура» для специальности 11.02.02
Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники
(по отраслям), разработанную преподавателем
ФКПОУ «ИвРТТИ» Минтруда России, Зиминой С.А.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки от 17.05.2012 года № 413, с изменениями и дополнениями от 29.06.2017 года № 613), с учётом требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», а также с учетом нозологий обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья и решает актуальные проблемы укрепления здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, воспитания у них бережного отношения к нему.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», «Б» (СМГ «А», «Б») является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Адаптированная рабочая программа содержит следующие структурные элементы:

- Титульный лист;
- Паспорт рабочей программы учебной дисциплины;
- Структура и содержание учебной дисциплины;
- Условия реализации программы;
- Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Титульный лист содержит сведения о разработчике программы и дате ее утверждения.

В паспорте программы учебной дисциплины указаны область применения программы, место учебной дисциплины в структуре образовательной программы, цели учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» приводятся объем учебной дисциплины и виды учебной работы, включая максимальную, обязательную аудиторную нагрузку студентов, в том числе теоретическую и практическую часть, учебно-тренировочные занятия, указываются виды самостоятельной работы, а также вид итоговой аттестации студентов.

В разделе «Тематический план и содержание учебной дисциплины» раскрывается рекомендуемая последовательность изучения разделов и тем программы с указанием запланированного уровня их усвоения, показывается

распределение учебных часов по разделам и темам, а также указываются виды работы, в том числе: практические занятия, предусмотренные программой виды самостоятельной работы.

Программа рассчитана на 176 часов: 117 часов – аудиторные занятия, а также 59 часов для самостоятельной работы студентов. Итоговая аттестация в форме зачета.

Содержание, структура и требования соответствуют цели изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования.

Содержание программы структурировано на основе компетентностного подхода и соответствует современному уровню и тенденциям развития науки, целесообразно распределено по видам занятий и трудоемкости в часах.

В разделе «Условия реализации учебной дисциплины» перечислены требования к материально-техническому и информационному обеспечению дисциплины. Раздел включает в себя: рекомендуемую литературу и средства обучения – указывается основная и дополнительная учебная литература, учебные и справочные пособия, учебно-методическая литература, перечень рекомендуемых средств обучения, включая визуальные и компьютерные.

Раздел «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» включает показатели результатов обучения, показатели и критерии их оценки, а также формы и методы контроля.

Данная рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 «Физическая культура» соответствует содержанию Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г. № 613) и может использоваться для изучения физической культуры в составе общеобразовательных учебных дисциплин по выбору, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

Рецензент:

Преподаватель физического воспитания

высшей квалификационной категории

ОГБПОУ «Ивановский колледж сферы услуг»



Т. В. Носова

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.06 Физическая культура** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки № 413 от 17.05.2012 года с изменениями и дополнениями от 29.06.2017 года).

Организация разработчик: ФКПОУ «ИВРТТИ» Минтруда России

Разработчик:

Зими́на С..А. преподаватель ФКПОУ «ИВРТТИ» Минтруда России

Рассмотрено и утверждено на заседании Методического совета

Протокол № 1 от 31.08.2017

Председатель Методического совета Рожков

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации учебной дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

1. Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и с учетом Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций с учетом профиля получаемого образования (*Рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»*).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Данная рабочая программа создана адаптированной с учетом Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ

среднего профессионального образования. Адаптация программы выражена в подборе доступного к усвоению данной категорией студентов учебного материала при сохранении требований ФГОС среднего общего образования. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Адаптированная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для студентов специальности 11.02.02. Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям) и посвящена актуальным проблемам укрепления здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, воспитания у них бережного отношения к нему.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», «Б» (СМГ «А», «Б») является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

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 преимущественности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично 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 специалиста.

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.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов 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; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподавателем проводятся консультации совместно с врачами, на которых по результатам тестирования определяется оздоровительная и профессиональная направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки,

лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, оздоровительная аэробика, фитнес, дыхательная гимнастика, стретчинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Анализ медицинских карт, группы инвалидности, медицинского осмотра физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем обучающегося позволяет медицинским работникам совместно с преподавателем физической культуры определить его медицинскую группу: специальная А и Б (СМГ «А», «Б»).

Программа для обучающихся специальной медицинской группы характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности и нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет, но 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. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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) по нозологиям.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы может повторяться из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая цикличность способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Цикличность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а преподавателю определить их уровень физической подготовленности.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебном плане ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных дисциплин по выбору, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура», обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- способность к социальной адаптации и интеграции в обществе,

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение навыками пространственной ориентировки;
- умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	110
теоретические занятия	7
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием электронных ресурсов и информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта и др.	
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Учебный материал адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура» распределен по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика и кроссовая подготовка, спортивные игры, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка.

Раздел «Теоретические сведения» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» содержит дозированную ходьбу и медленный бег в сочетании с ходьбой, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании малого мяча на дальность, в цель, толкание набивного мяча массой 1 кг. на дальность развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и

специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину, так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит:

Строевые упражнения: повороты в движении кругом, перестроение на месте и в движении.

Ходьба, бег: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в сочетании с поворотом кругом в движении, с упражнениями в движении, с изменением направления по заданию педагога, по рейке, гимнастической скамейке, с грузом на голове, в сочетании с дыхательными упражнениями, ходьба с изменениями скорости движения. Бег в сочетании с ходьбой, бег под музыку, галоп, многоскоки.

Упражнения в сопротивлении – вырывание набивного мяча в основной стойке, в положении сидя, стоя, на коленях, перетягивание гимнастической палки.

Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *упражнения для органов зрения,* направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения, слуха.

Корригирующие упражнения

Комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия (упражнения на самовытяжение позвоночника, на формирование мышечного корсета, для укрепления мышц стопы), совершенствование функции дыхания (йогиические асаны и виды йогиического дыхания), совершенствование зрительного анализатора («гимнастика мозга» Денисон, специальные упражнения по методике Норбекова), привити навыков самоорганизации и саморегулирования психо-соматического состояния (самомассаж).

Количество часов раздела «Гимнастика» увеличены за счет количества часов, отведенных на раздел «Плавание».

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение

на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Разделы «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Техника приемов нападения и защиты в волейболе (передачи, подачи, приемы мяча). Правила игры и соревнований.

Технические приемы баскетбола – ведение мяча, передачи. Правила игры и соревнований.

Технические приемы в настольном теннисе. Техника подачи. Совершенствование приемов игры в парах. Правила игры и соревнований.

Технические приемы в бадминтоне. Техника подач. Совершенствование приемов игры в парах. Правила игры и соревнований.

Раздел «Виды спорта по выбору» представлен «*Ритмическая и атлетическая гимнастика, Оздоровительная аэробика. Фитнес*» содержит изучение:

Базовые шаги - марш, приставной шаг, открытый шаг, ви-степ, захлест, ни-ап, виноградная лаза, пи-вот, мамба, ча-ча, сед, выпад (вперед, в сторону, диагональ), шаг по кругу, кик, джек, пони, скуп, пассе. Соединение базовых шагов в связки, музыкальные квадраты.

Составные части занятия – упражнений на дыхание, разминка, предварительный стретчинг, основная часть, заминка, силовая часть, растяжка, стретчинг.

Упражнения для укрепления групп мышц – шеи; спины и плечевого пояса; рук, груди и спины; рук и плечевого пояса; боковой поверхности туловища; передней поверхности бедра, ягодиц; внутренней и боковой поверхности бедра.

FITBOL - аэробика на мячах. Комплексы упражнений направленные на коррекцию осанки. Упражнения на баланс, на улучшение кровообращения, на уменьшение верхней поверхности бедер, для ягодиц, для бедра и голени, для живота и рук.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретическая часть		7	1
<p>Теоретические сведения, (могут рассматриваться отдельно, а также в процессе учебных занятий)</p>	<p>1. Введение. Общекультурное и социальное значение физической культуры в профессиональной подготовке студентов СПО Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины Физическая культура.</p>	1	
	<p>2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	1	
	<p>3. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>	1	
	<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Предупреждение проф. заболеваний</p>	2	

	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.</p> <p>6. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов «ЗОЖ», «Физическая культура и работоспособность», «Сохранение здоровья – забота студентов» и др.	5	3
	Практическая часть	110	
Функциональные пробы и контрольные упражнения (в процессе учебных занятий).	Содержание учебного материала		2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исследование функционального состояния сердечно сосудистой системы «Проба с 20 приседаниями». Формула Кервонена. 2. Исследование функционального состояния органов дыхания «Проба Штанге», «Проба Генчи» 3. Сила мышц ведущей руки. 4. Координаторная проба «Веревочка», «Аист». 5. Оценка состояния мышечного корсета. 6. Наклон вперед из положения сидя. 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 8. Поднимание туловища из положения лежа на животе. 9. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 10. Приседания. 11. Броски и ловля теннисного мяча. 12. Прыжки через скакалку. 13. Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя. 		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	

	Измерение пульса покоя, расчет целевых зон пульса по формуле Кервонена, оформление дневника наблюдений		
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	26	2
	<i>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов</i>		
	1.Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках по легкой атлетике. Виды старта. Высокий старт	1	1
	2.Ходьба: (с дыхательными упражнениями, по заданию, с замедлением и ускорением шага, с преодолением препятствий, чередование с медленным бегом, скандинавская ходьба).	6	2
	3.Бег: медленный в сочетании с ходьбой, на выносливость в медленном темпе, специальные беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег	6	2
	4.Прыжки: в длину с места	3	2
	5.Метания мяча: (бросок мяча в стенку и ловля его после отскока, бросок на дальность отскока, бросок мяча из-за головы, метания в горизонтальную цель.) Метание гранаты	4	2
	6. Полоса препятствий	2	
	7. Подвижные игры с медленным бегом, прыжками и метанием	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов «Королева спорта - легкая атлетика», «Известные советские и российские легкоатлеты», «Правила соревнований по видам легкой атлетики» и др.	10	3
Раздел 2. Спортивные игры (по выбору)	Содержание учебного материала	28	2
	<i>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</i> <i>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</i>		
	Техника безопасности на уроках по спортивным играм		
	1.Баскетбол: (специальные упражнения и технические действия без мяча; ведения мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам)	14	2
2. Волейбол: (передача мяча двумя руками сверху; прием мяча снизу после подачи: верхняя и нижняя прямая подача)	14	2	

	3.Настольный теннис: (стойка, хват ракетки, правила игры, жонглирование, удары, подача, упражнения с ракеткой, учебная игра).	14	2
	4.Мини-футбол: (специальные упражнения и технические действия без мяча; ведения мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов; удары с места и в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам).	14	2
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка рефератов «Спортивные игры», «Правила соревнований» и др.	10	3
Раздел 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	20	2
	<i>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</i>		
	1. ТБ на занятиях гимнастикой		
	2. Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики.		
	3. Комплекс с гимнастическими палками.		
	4.Комплекс с гимнастическими скакалками. Строевые упражнения		
	5.Комплекс с набивными мячами. Строевые упражнения		
	6.Комплекс с гантелями. Упражнения с сопротивлением		
	7. Контрольный урок – строевые упражнения		
	8. Комплекс с набивными мячами, гантелями		
	9. Упражнения на гимнастической скамейке		
	10. Суставная гимнастика. Релаксация		
	11. Группировка, перекаты в группировке		
	12. Акробатические элементы. Вольное упражнение		
	13.Равновесие. Выпады		
	14. Контрольный урок – вольное упражнение		
	15. Корригирующая гимнастика. Формирование правильной осанки		
	16.Упражнения йоги. Виды дыхания – грудное, брюшное		
	17. Упражнения для органов зрения		
	18. Упражнения повышающие функциональную выносливость ССС		

	19. Виды массажа. Массажные приемы. Показания		
	20. Элементы самомассажа		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса утренней гимнастики	14	3
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	
	1.ТБ на занятиях по лыжной подготовке		1
	2.Попеременный двухшажный ход		2
	3.Одновременный бесшажный ход.		2
	4.Одновременный одношажный ход		
	5. Техника одновременных ходов.		
	6. Техника попеременных ходов		
	7. Эстафеты. Повороты на месте		
	8. Переход с одновременных ходов на попеременные		
	9. Преодоление дистанции до 3000 м.		
	10. Преодоление пологих склонов.		
	11. Повороты в движении.		
	12. Поворот переступанием в движении		
	13. Спуски и подъемы. Горнолыжная техника		
	14. Коньковый ход		
	15. Преодоление дистанции 2000- 3000 м.		
	16. Переход с попеременных ходов на одновременные лыжные хода		
	17. Горнолыжная техника. Спуски с поворотами. Спуски с торможением. Поворот «плугом»		
	18. Эстафеты		
	19. Преодоление дистанции 2000 м. без учета времени		
20. Дистанция 3000 м. без учета времени			
	Самостоятельная работа обучающихся: ежедневная ходьба не менее 20 минут	10	3
Раздел 5.	Содержание учебного материала	16	

Виды спорта по выбору (Оздоровительная аэробика. Фитнес)	Учебно-методические занятия <i>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру)</i>		
	1. Оздоровительная аэробика. Виды аэробики. Базовые шаги. Танцевальная аэробика	8	2
	2. Фитболаэробика	2	2
	3. Дыхательная гимнастика. Упражнения с медболами. Стретчинг	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление аэробной связки на 32 счета	5	3
	Всего:	176/117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.3. Характеристика основных видов деятельности

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p>

	<p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Изучение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) без учета времени.</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места.</p> <p>Метание гранаты; толкание ядра; сдача контрольных проб</p>
2. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений на гимнастической стенке), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p>

	<p>Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и 3 км (юноши) без учета времени.</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
5. Виды спорта по выбору	<p>1. Ритмическая гимнастика (аэробика оздоровительная, фитнес)</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений на 16-32 счета.</p> <p>2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> <p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p> <p>3. Дыхательная гимнастика</p> <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

ноутбук «ASUS» с лицензионными программами OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc, KasperskyEndpointSecurity – 1 шт.
магнитола "PHILIPS AZ» - 1 шт.
беговая дорожка «NOTA T-304» – 1 шт.,
бильярд 8F – 1 шт.,
кий бильярдный – 4 шт.,
кий бильярдный складной для русского бильярда . – 1 шт.,
набор бильярдных шаров – 1 комплект,
велотренажер «TORNEORIVAB-206» – 2 шт.,
мат гимнастический – 5 шт.,
многофункциональный силовой комплекс пневмотренажеров «HUR EASY ASSESS LINE»,
силовой центр «WEIDER Pro 2000 W-2000-1»,
скамья атлетическая ST-9403 – 1 шт.,
степпер WNQ 418EA – 1 шт.,

стол для армрестлинга – 1 шт.,
стол для тенниса – 2 шт.,
стол теннисный «KETTLE STOCKHOLM 7122-500»,
тренажер "Здоровье",
тренажер атлетический «TORNEO G-212» (брусья, перекладина),
тренажер Велоэргометр типа «KETTLE RX7 7686-000», тренажер Гребной «R 35 TUNTURI»,
тренажер механический силовой цент «WEIDER PRO 7500»,
гантели разные - набор,
гиря чугунная 16 кг -2 шт.,
гриф штанги с замками 150мм – 1 шт.,
доска шахматная деревянная «Гросмейстер» - 2 шт.,
часы шахматные кварцевые 9004А – 1 шт.,
шахматные фигуры турнирные - 2 комплекта,
пешки – 2 комплекта,
игра спортивная "Дартс" – 1 комплект,
компас - 1 шт.,
лавочка металлическая с деревянными сиденьями – 3 шт.,
лыжи скреплением NNN спортсерия «Sable RS»- 3 пары,
лыжная база с лыжехранилищем:
лыжи спортивные «Tisa TorSkating»– 3 пары,
лыжные палки спортивные «Skate» – 3 пары,
лыжный комплект STC 75мм-200см – 20 пар,
мяч «SPALDING TF-150»,
мяч баскетбольный,
мяч футбольный «SELEXPORGOLD»,
палка гимнастическая – 8 шт.,
пристенный тренажер – 2 шт.,
силомер – 1 шт.,
скакалка «Викинг» – 5 шт.,
скамья для пресса "Римский стул AL-033",
стрелковый (электронный) тир с 2 винтовками.

Для проведения учебных занятий из раздела спортивные игры «Футбол» (по выбору обучающихся) может использоваться футбольное поле, спортивный зал ОГБУ СШОР № 1 «Текстильщик» согласно договора о сетевой форме реализации образовательных программ (153024, Ивановская область, г. Иваново, ул. Спортивная, д.19/2).

Для проведения учебных занятий раздела «Легкая атлетика, Кроссовая подготовка», а также соревнований по внеаудиторной деятельности может использоваться открытый стадион широкого профиля, легкоатлетическая арена ОГБУ СШОР № 8 «Спартак» согласно договора о сетевой форме реализации образовательных программ (153000, Ивановская область г. Иваново, пр-д Торфмаша, д. 3).

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В. И.Лях. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2018. — 255 с.
2. Рещетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. — М.: 2015.

Дополнительные источники

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в новой ред.).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480. с изменениями от 29 июня 2017 г. № 613.
3. Бароненко В.А. здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.-М.: альфа-М, 2017.-325с.
4. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин.-СПб-СпецЛит, 2016.-112 с.
5. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин.-СПб-СпецЛит, 2015.-234 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Официальный сайт Паралимпийского комитета России paralymp.ru
6. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/>
7. <http://fizkultura-na5.ru/>
8. <http://fizkulturnica.ru/>
9. <http://vuzirossii.ru/>
10. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>
11. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
12. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
13. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
14. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
15. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
16. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы, методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>личностных:</p>	
<p>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>-тестирование</p> <p>-наблюдение</p> <p>-беседа</p> <p>-опрос</p>

<p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>– готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p><u>для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, <p><u>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • владение навыками пространственной ориентировки; • умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве 	
<p>метапредметных:</p>	
<p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>- тестирование</p> <p>- оценка по результатам самостоятельных работ</p> <p>- анализ результатов</p> <p>- оценка умения вести дискуссию, обсуждение содержания и результатов совместной деятельности.</p> <p>- оценка умения планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;</p> <p>- оценка умения работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций</p>

<p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; <p><i>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - определение уровня собственного здоровья по тестам - тестирование двигательных навыков; - выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) по нозологиям; - тестирование теоретических знаний; - устный опрос, - сдача контрольных упражнений – тестов, - выполнение элементов самомассажа; - выполнять упражнения: - оформление дневника наблюдений физического развития, двигательных навыков <p>Итоговый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - форма зачета
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------