

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Невмержицкая Ирина Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.02.2024 11:17:08
Уникальный программный ключ:
4dbf2010db86aa201f64406b7057193ff4e

*Приложение 3.4.1 к ОПОП по специальности
38.02.08 Торговое дело*

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация «Котельниковский колледж бизнеса»
в Волгоградской области**

**(АНПОО «Котельниковский колледж бизнеса» в Волгоградской
области)**

СОГЛАСОВАНО
Педагогический Совет
Протокол № 2
01.11.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО
«Котельниковский колледж бизнеса»
в Волгоградской области
/ Невмержицкая И.Н./
01.11.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**По специальности среднего профессионального образования
социально-экономического профиля
38.02.08 Торговое дело**

Квалификация – Специалист торгового дела

сроки освоения программы –

По очной форме обучения:

на базе основного общего образования 2 года 10 месяцев;

на базе среднего общего образования 1 год 10 месяцев

Котельниково, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 38.02.08 Торговое дело. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.07.2023 № 548.

Организация АНПОО ««Котельниковский колледж бизнеса»
разработчик: в Волгоградской области

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Протокол № 02 от «01» ноября 2023 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа относится к социально-гуманитарному циклу специальности среднего профессионального образования 38.02.08 Торговое дело и разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО), по специальности 38.02.08 Торговое дело. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.07.2023 № 548..

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл программы подготовки специалистов среднего звена

Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на всестороннее развитие личности обучающегося, формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности в трудовой деятельности. Способствует расширению и углублению базовых знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что является обязательным для успешной профессиональной деятельности и дальнейшего обучения.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма

для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи курса:

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности обучающихся для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, формирование компетенций будущих специалистов.

Воспитательные задачи – формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма обучающихся.

Таким образом:

- ✓ **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- ✓ **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.
- ✓ 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.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06	Описывать значимость своей специальности	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
		Значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	основы здорового образа жизни;
		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		средства профилактики перенапряжения

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **236** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме:

Распределение часов по семестрам:

№ п \ п	Нагрузка обучающегося	Номер семестра						Всего часов	
		1	2	3	4	5	6		
1.	СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	68	88	40	40			236	
	1.1. Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	34	44	20	20			118	
	В том числе:	Аудиторные занятия	4	4	-	2	-	-	10
		Лабораторных работ	-	-	-	-	-	-	-
		Практических занятий	30	40	20	18			108
	1.1. Самостоятельной работы обучающегося	34	44	20	20			118	
	<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Д/Зачёт</i>	<i>Д/Зачёт</i>	<i>Д/Зачёт</i>	<i>Д/зачёт</i>			-	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 «Физическая культура» (очная форма)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	ОК
1	2	3	4
1 курс, 1 семестр			
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание гранаты.	2	ОК 02 ОК 06 ОК 08
	Тематика практических работ		
	<i>1. Совершенствование техники спортивной ходьбы</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Закрепление и совершенствование техники спортивной ходьбы</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции;</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Закрепление техники бега на короткие дистанции;</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>3. Совершенствование техники бега на средние дистанции</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Закрепление и совершенствование техники бега на средние дистанции</i>	4	
	Тематика практических работ		
<i>4. Совершенствование техники метания гранаты</i>	4		
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.			
<i>Закрепление и совершенствование техники метания гранаты</i>	4		

	Тематика практических работ		
	<i>5.Совершенствование техники прыжка в длину</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>6.Совершенствование бега на длинные дистанции</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Закрепление и совершенствование бега на длинные дистанции</i>	4	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала. Физические качества и способности человека, основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы общефизических упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	2	ОК 02 ОК 06 ОК 08
	Тематика практических работ		
	<i>7.Строевая подготовка. Построения, перестроения</i>	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Выполнение упражнений на координацию движений</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>8.Ходьба, беговые и прыжковые упражнения</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Выполнение беговых и прыжковых упражнений</i>	4	
			диф.зачет
		Итого за 1-й семестр:	68
	1 курс, 2 семестр		

Тема 1.2. Общая физическая подготовка (продолжение)	Тематика практических работ		ОК 02 ОК 06 ОК 08
	<i>9.Комплексы общеразвивающих упражнений</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Выполнение комплекса упражнений</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>10.Комплексы общефизических упражнений</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>11.Подвижные игры</i>	4	
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.			
<i>Выполнение упражнений на ловкость и внимание</i>	4		
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	2	ОК 02 ОК 06 ОК 08
	Тематика практических работ		
	<i>12.Совершенствование техники передач и подач мяча</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Закрепление техники передачи мяча</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>13.Совершенствование техник приёма мяча после подачи</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
<i>Закрепление техники приема мяча</i>	4		
Тематика практических работ			
<i>14.Совершенствование техники игры в защите, нападении</i>	4		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Отработка игры в волейбол при нападающем ударе</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>15. Совершенствование тактики игры в волейбол</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	Игра в волейбол	4	
	<i>16. Учебная игра.</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Выполнение прыжковых упражнений</i>	4	
Тема 1.4. Лыжная подготовка	Содержание. Попеременные лыжные ходы. Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	ОК 02 ОК 06 ОК 08
	Тематика практических работ		
	<i>17. Техника попеременных ходов</i>	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Отработка попеременных ходов</i>	2	
	Тематика практических работ		
	<i>18. Техника одновременных ходов</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Отработка одновременных ходов</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>19. Техника перехода с хода на ход</i>	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Закрепление переходов с хода на ход</i>	4	
	диф.зачет:		
	Итого за 2-й семестр:	88	
	2 курс, 3 семестр		

	Тематика практических работ		ОК 02
	<i>20.Совершенствование техники лыжных ходов</i>	4	ОК 06
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		ОК 08
	<i>Закрепление лыжных ходов</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>21.Техника преодоления подъёмов</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Отработка техники преодоления подъемов</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>22.Техника преодоления спусков, торможения, повороты</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Катание на лыжах со склонов</i>	2	
	Тематика практических работ		
	<i>23.Прыжки на лыжах с малого трамплина</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Выполнение прыжков на лыжах</i>	2	
	Тематика практических работ		
	<i>24.Тактика прохождения дистанции</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Отработка тактики прохождения дистанции</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>25.Прохождение дистанции до 8 км</i>	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Прохождение дистанции</i>	2	
		Дифференцированный зачет	
		Итого за 3-й семестр:	40
		2 курс, 4 семестр	

Тема 1.5. Баскетбол	Содержание. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	1	ОК 02 ОК 06 ОК 08
	Тематика практических работ		
	<i>26. Совершенствование техники передач мяча</i>	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Закрепление техники передач мяча</i>	2	
	Тематика практических работ		
	<i>27. Совершенствование техники ведения мяча</i>	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Закрепление техники ведения мяча</i>	2	
	Тематика практических работ		
	<i>28. Совершенствование техники бросков в кольцо</i>	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Закрепление техники бросков в кольцо</i>	2	
	Тематика практических работ		
	<i>29. Совершенствование техники передач, ведения и бросков мяча в движении</i>	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
<i>Закрепление техники передач, ведения и бросков мяча в движении</i>	2		
Тематика практических работ			
<i>30. Совершенствование техники передач и ведения</i>	2		
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.			
<i>Закрепление техники передач и ведения</i>	2		
Тема 1.6. Профессионально-	Содержание. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной	1	ОК 02 ОК 06

прикладная физическая подготовка	<p>деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p>		ОК 08
	Тематика практических работ		
	<i>31. Упражнения для развития силы рук.</i>	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Выполнение силовых упражнений</i>	2	
	Тематика практических работ		
	<i>32. Упражнения для развития силы брюшного пресса</i>	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Выполнение упражнений на пресс</i>	4	
	Тематика практических работ		
	<i>33. Упражнения для развития силы ног, спины. Дифференцированный зачет</i>	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	<i>Выполнение силовых упражнений.</i>	4	

	Дифференцированный зачет		
	Итого за 4-й семестр:	40	
	Итого по дисциплине	236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- Щиты баскетбольные – 2;
- Скамейка гимнастическая (малая) – 10;
- Музыкальный центр – 1;
- Сетка профессиональная волейбольная -1;
- Шведская стенка большая -1;
- Стол для настольного тенниса – 2;
- Мяч баскетбольный – 20;
- Мяч волейбольный – 3;
- Скакалка – 20;
- Обруч – 10;
- Штанга (гриф) – 3;
- Гимнастические коврики – 10;
- Гимнастические маты – 20;
- Гимнастический ковер – 1;
- Футбольные ворота малые – 2 пары;
- Футбольный мяч – 2

Инструктивно-нормативная документация

1. Закон Российской Федерации об образовании, постановления, приказы, инструкции, информационные письма Министерства образования РФ, соответствующие профилю дисциплины.

2. Инструкции по охране труда, противопожарной безопасности и

производственной санитарии, в соответствии с профилем кабинета.

3. Перечень материально-технического и учебно-методического оснащение кабинета.

Учебно-программная документация

1. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура».
2. Календарно-тематический план.

Учебно-методическая документация

1. Учебно-методические комплексы по разделам и темам дисциплины для занятий.
2. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий,

а) основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Лысова И.А. Физическая культура : учебное пособие / Лысова И.А.. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — ISBN 978-985-06-2431-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html> — Режим доступа: для

авторизир. пользователей.

б) дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Факультативная литература

1. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Совершенствование преподавания предмета Физическая культура. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы Международной научно-практической конференции (7 декабря 2013 года)/ М.В. Андрианов [и др.]

др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014.— 225 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51793>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрухина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Удальцов Е.А. Основы анатомии и физиологии человека [Электронный ресурс]: практикум/ Удальцов Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2014.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55488>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

в) периодические издания:

1. Журнал Гигиена и санитария — Электрон. текстовые данные.— Медицина, — 2012-2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41109>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Журнал Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.— Медицина, — 2012-2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41269>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

"Физическая культура":

www.edu.ru Федеральный портал «Российское образование».

www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.

<http://www.teoriya.ru> Сайт редакции журнала «Теория и практика физической культуры».

<http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть Спортивная Россия.

<http://sport.mos.ru> – Департамент физической культуры и спорта города Москвы.

3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в АНПО «Котельниковский колледж бизнеса» в Волгоградской области студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по ППССЗ студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в АНПО «Котельниковский колледж бизнеса» в Волгоградской области с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В АНПО «Котельниковский колледж бизнеса» в Волгоградской области созданы специальные условия для получения среднего профессионального образования студентами (слушателями) с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц,

включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студентам (слушателям) необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания АНПОО «Котельниковский колледж бизнеса» в Волгоградской области и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования студентам (слушателям) с ограниченными возможностями здоровья АНПОО «Котельниковский колледж бизнеса» в Волгоградской области обеспечивает:

- для слушателей с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- для студентов (слушателей), имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения АНПОО «Котельниковский колледж бизнеса» в Волгоградской области, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими студентами (слушателями), так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья в АНПОО «Котельниковский колледж бизнеса» в

Волгоградской области обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.

Образовательные технологии

В преподавании дисциплины «Физическая культура» используются следующие формы:

- практические занятия (методико-практические, учебно-тренировочные в спортивных клубах и секциях) и лекции, в рамках которых применяются ролевые игры, решаются ситуационные задачи;
- тестирование (диагностическое тестирование, тестирование двигательной подготовленности, дидактический тест);
- самостоятельная работа обучающихся проходящая во время основных аудиторных занятий, включающая усвоение теоретического материала; подготовку к текущему контролю знаний и к промежуточным аттестациям; выполнение творческих заданий; написание рефератов, тезисов и статей;
- рейтинговая технология контроля учебной деятельности обучающихся для обеспечения их ритмичной работы в течение семестра;
- консультирование обучающихся по вопросам здоровья сберегающих технологий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа

- Самостоятельная работа обучающихся проходит во время основных аудиторных занятий:

- подготовка к практическим занятиям (работа с научной и учебно-методической литературой);
- подготовка и написание реферативных работ;
- Самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, творческих контактов, зачетов;
- Внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении заданий творческого характера:
 - проведение занятий в спортивных клубах, секциях;
 - научно-исследовательская деятельность, написание тезисов и научных статей, выступления на конференциях;
 - участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
 - малые формы самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные паузы);
 - большие формы самостоятельных занятий (походы выходного дня, самостоятельные тренировочные занятия и т.д.).

Формы контроля усвоения обучающимися содержания дисциплины «Физическая культура»:

- функциональное тестирование;
- текущий и итоговый контроль успеваемости;
- рейтинговая система оценки.

Функциональное тестирование

В качестве требований к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающихся, необходимых при освоении дисциплины «Физическая культура» предполагаются функциональные пробы, включающие в себя:

- Модифицированную пробу Ромберга;
- Пробу с задержкой дыхания на вдохе (Штанге);
- Тест Руфье.

Модифицированная проба Ромберга. Исследование функционального состояния ЦНС (центральной нервной системы). Проба Ромберга выявляет

нарушение равновесия в положении стоя (статическая координация), что является информативным показателем для оценки функционального состояния ЦНС (табл. 4). Исходное положение: стойка на одной ноге, вторая нога подошвенной поверхностью касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты, глаза закрыты. Засекается время, в течение которого испытуемый сохраняет равновесие, при отсутствии пошатывания тела, тремора рук или век.

Оценка состояния ЦНС

Таблица 1

Время удержания равновесия (сек.)	Функциональное состояние ЦНС системы	Баллы
Больше 16	отличное	5
11 – 15	хорошее	4
6 – 10	удовлетворительное	3
3 – 5	неудовлетворительное	2
2	слабое	1

Проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге). Исследование функционального состояния дыхательной системы (табл. 5). Определяется время задержки дыхания на вдохе: исследуемые, находясь в положении сидя, делают глубокий вдох (не максимальный) и задерживают дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания у каждого обучающегося.

Оценка состояния дыхательной системы

Таблица 2

Время задержки дыхания (сек.)	Функциональное состояние дыхательной системы	Баллы
60	отличное	5
50	хорошее	4

45	удовлетворительное	3
40	неудовлетворительное	2
35	слабое	1

Тест Руфье. Исследование функционального состояния сердечнососудистой системы (табл. 6). После 5-ти минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитывается пульс испытуемого за 15 секунд (P1), затем в течение 45 секунд им выполняются 30 приседаний: присед на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально, руки вперед. Сразу после приседаний в положении сидя у испытуемого подсчитывается пульс за первые 15 секунд (P2) и последние 15 секунд (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 * (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оценка работоспособности сердечнососудистой системы

Таблица 3

Индекс Руфье	Функциональное состояние сердечнососудистой системы	Баллы
меньше 4	отличное	5
4 – 6,9	хорошее	4
7 – 10,9	удовлетворительное	3
11 – 15	неудовлетворительное	2
больше 15	слабое	1

Текущий и итоговый контроль

Контрольно-измерительные материалы по дисциплине «Физическая культура» включают тесты, определяющие уровень двигательной подготовленности обучающихся. Сроки проведения контроля успеваемости:

- дифференцированный зачеты– 1,2, 3,4 семестр.

Для получения зачета по дисциплине «Физическая культура» обучающийся должен выполнить программу семестра, а именно:

- пройти обязательный курс практических занятий;
- сдать контрольные тесты, определяющие уровень двигательной подготовленности (табл. 5).

К сдаче контрольных тестов допускаются обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также обучающиеся, временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья на весь семестр, сдают зачет по теоретическому разделу в виде реферата.

Тема реферата определяется преподавателем, в соответствии с направлением научно-исследовательской работы кафедры.

Для сдачи итогового дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура» обучающийся должен:

- иметь аттестацию за предыдущий период обучения по данной дисциплине;

- пройти обязательный курс лекционных занятий;

- сдать экспресс-опросы;

- сдать дифференцированный зачет на положительную оценку.

Рейтинговая система оценки знаний

Практический раздел

Таблица 4

№	Контрольные мероприятия	Баллы	
		min	max
КМ – 1 Прохождение курса дисциплины			
1.	Посещение практических занятий в течение семестра	45	70
КМ – 2 Тестирование двигательной подготовленности			
1.	Быстрота: 100 м	1	5
2.	Выносливость: девушки – 2000 м, юноши – 3000 м	1	5
3.	Гибкость: наклон туловища	1	5
4.	Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места	1	5
5.	Силовые качества: пресс за 1 мин.	1	5
6.	Силовые качества: девушки – сгибание, разгибание рук в упоре лежа, юноши – подтягивание на перекладине	1	5
КМ – 3 Творческий компонент (баллы определяются экспертной оценкой преподавателя)		1	15
1.	Написание и защита реферативных работ		
2.	Выполнение теоретических заданий		
3.	Участие в научно-практических конференциях		
4.	Публикации в сборниках научных трудов		
5.	Участие в спортивных соревнованиях		
6.	Организация и проведение соревнований		
7.	Участие в спортивных фестивалях, праздниках		
8.	Выполнение обязанностей физоргов		

Примечание: для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья своевременное написание реферата и его успешная защита составляет от 60 до 100 баллов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>Цель: приобретение практических умений и навыков в области физической культуры в рамках стандарта WSR.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов деятельности обучающегося при проведении практических занятий, тестирование</p>
<p>Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов деятельности обучающегося при проведении практических занятий, тестирование, защита рефератов.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i> - <i>презентовать результаты собственной деятельности.</i> 	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов деятельности обучающегося при проведении практических занятий, тестирование.</p>
<p>презентовать результаты собственной деятельности</p>	<p>-владение навыками презентации результатов собственной деятельности;</p>

	<p>-демонстрация интереса к будущей профессии, стремления к профессиональному и личностному развитию.</p>
--	---

Таблица 5. Тестирование двигательной подготовленности обучающихся

№	Физи- чески е качес- тва	Виды упражнений	Баллы									
			Девушки					Юноши				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Быст- рота	Бег 100 м., сек	18,5	18,0	17,0	16,0	15,7	15,0	14,5	14,0	13,6	13,2
2	Выно- сливо- сть	Бег 3000 м, мин.	–	–	–	–	–	14:3 0	14:00	13:1 0	12: 35	12: 00
		Бег 2000 м, мин.	12:1 5	11:4 5	11:1 5	10:5 0	10:1 5	–	–	–	–	–
3	Сила	Пресс, кол-во раз (60 сек)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45
4	Сила	Сгибание и разгибан- ие рук в упоре лежа, кол-во раз	10	15	20	25	30	–	–	–	–	–
		Подтягив- ание на переклад- ине	–	–	–	–	–	4	7	9	12	15
5	Скор- остно- силов- ые	Прыжок в длину с места, см	140	150	160	170	180	200	210	220	230	240

6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе	нет касания	есть касание	пальцы	кулак	ладонь	нет касания	есть касание	пальцы	кулак	ладонь
---	----------	--	-------------	--------------	--------	-------	--------	-------------	--------------	--------	-------	--------

Примечание: 0 баллов получают обучающиеся, не принимающие участия в сдаче контрольных тестов.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координацио нные	Челночный бег 3□10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16-17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на 100м	13	13,5	14
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№	Виды испытаний (тест)	оценка		
		5	4	3
1	Бег на 100м	17	17,5	18
2	Челночный бег 3*10 м,с	8.4	9.3	9.7
3	Бег на 2000 м	11.00	13.00	б/вр
4	Бег на лыжах 2000 м	13,00	14,00	б/вр
5	Прыжки в длину с места толчком 2-мя ногами	185	170	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за минуту)	40	30	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	7	5
8	Подтягивание из виса лёжа на перекладине	19	13	11
9	Прыжки через короткую скакалку (количество раз за минуту)	120	100	85
10	Наклон вперёд из положения стоя (см)	16	9	7
11	Приседание на одной ноге, с опорой на стенку (количество раз на каждой ноге)	7	5	3

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ НОРМАТИВОВ ПО «БАСКЕТБОЛУ»

№	Норматив		Оценка		
			5	4	3
1.	Штрафные броски:	Юноши	6	4	3
		Девушки	5	3	2
2.	Передача в парах в движении 2x28 м		Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки
3.	Комплексное Упражнение с двойным шагом		Без ошибок + 2 попадания	Без ошибок	Одна ошибка
4.	Передача мяча в стену за 30 сек., количество раз	Юноши	55	50	45
		Девушки	50	45	40
5.	Броски с двойного шага после ведения, кол-во попаданий	Юноши	7	5	3
		Девушки	6	4	2

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ НОРМАТИВОВ ПО «ВОЛЕЙБОЛУ»

Передача мяча:

- Верхняя передача мяча двумя руками.
- Передачи мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки).
Норматив: 10 передач.
- Передачи мяча в стену (расстояние от стены 1,5 м, высота 3 м).

1. Норматив: 10 передач.

- Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения.

2. Норматив :4 передачи.

Нижняя прямая подача:

- Оценивается подача мяча в пределах площадки (10 попыток), для девушек с расстояния 6 м,
- Норматив: 4 попадания.

Верхняя прямая подача

- Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток).

3. Норматив: для девушек- 3 попадания.

- Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток).

4. Норматив: для девушек -4 попадания.

Контрольные упражнения	Ошибки
Верхняя прямая подача в указанную зону: “5” – 5 подач. “4” – 4 подачи. “3” – 3 подачи. “2” – 0.	Количество не выполненных подач в указанную зону.
Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: “5” – 5 ударов. “4” – 4 удара. “3” – 3 удара.	Количество не выполненных ударов в указанную зону.

“2” – 0.	
<p>Блокирование. “5” – упражнение выполнено правильно без ошибок. “4” – допущена 1 ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. “3” – допущено 2 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. “2” – допущено 2 и более ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.</p>	<p>Ранний выход на мяч. Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга. В момент прыжка студенты не смотрит на мяч. Переступает среднюю линию, касание сетки.</p>

Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток).

Норматив: 4 попадания для юношей, для девушек-3 попадания в пределы площадки.

Нападающий удар

Юноши. Нападающий удар из зоны 4 в правую половину площадки, т.е. в зоны 4,5 и часть зон 3 и 5 (10 попыток). Высота сетки 2 м 35 см. Передача на удар производится из зоны 3 лицом к нападающему.

Норматив: 5 попаданий.

Девушки. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах высота 2 м 20 см (5 попыток).

Норматив: 3 попадания по мячу

Блокирование

Юноши. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе, высота сетки 2 м 25 см (5 попыток).

Норматив: 2 задержания

Юноши. Блокирование нападающего удара по мячу в держателе, высота сетки 2 м 35 см (5 попыток).

Норматив 3 задержания.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШКИ ЮНОШЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)- без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши 3000 м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Прием и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Проявляет лидерские качества и/или умеет работать в команде Принимает участие в работе волонтерских, спортивных, патриотически направленных мероприятиях колледжа и/или региона Проявляет трудолюбие, физическую подготовку при выполнении трудовых обязанностей; Знает основные принципы ЗОЖ и соблюдает их Знает требования к физической подготовке специалиста торгового дела Знает способы расслабления, снятия физического напряжения при выполнении трудовых функций</p>	<p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов; - тестирования. Дифференцированный зачет</p>
<p>Уметь: Организовывать работу коллектива и команды; Описывать значимость своей специальности; Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); Экспертная оценка:</p>

		<ul style="list-style-type: none">- техники базовых элементов,- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),- технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,- выполнения студентом функций судьи. <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none">- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;- техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. <p>Дифференцированный зачет.</p>
--	--	---

Приложение 3.4.2 к ОПОП по специальности

38.02.08 Торговое дело

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация «Котельниковский колледж бизнеса»
в Волгоградской области**

**(АНПОО «Котельниковский колледж бизнеса» в Волгоградской
области)**

СОГЛАСОВАНО
Педагогический Совет
Протокол № 2
01.11.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО
«Котельниковский колледж бизнеса»
в Волгоградской области
/ Невмержицкая И.Н./
01.11.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (АДАПТИРОВАННАЯ)

**По специальности среднего профессионального образования
социально-экономического профиля
38.02.08 Торговое дело**

Квалификация – Специалист торгового дела

сроки освоения программы –

По очной форме обучения:

на базе основного общего образования 2 года 10 месяцев;

на базе среднего общего образования 1 год 10 месяцев

Котельниково, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 38.02.08 Торговое дело. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.07.2023 № 548.

Организация АНПОО ««Котельниковский колледж бизнеса»
разработчик: в Волгоградской области

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (адаптированная) рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии по специальности 38.02.08 Торговое дело. Протокол № 02 от «01» ноября 2023 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (АДАПТИРОВАННАЯ)

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) предназначена для изучения дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих.

«Физическая культура» (адаптированная) относится к циклу общеобразовательных и общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и нацелена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Цели и задачи модуля – требования к результатам освоения модуля

Одной из важной составляющей адаптированной программы «Физическая культура» (адаптированная) для студентов с ограниченными возможностями здоровья, является подвижные игры и игры с элементами спортивных игр. Она направлена на укрепление и развитие двигательной физической активности.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой,

ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе, что и является основными целями и задачами физического воспитания с обучающимися имеющими ограничения по здоровью.

В данной адаптационной программе подвижные игры тесно переплетены с элементами спортивных игр. Это удобная возможность постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей и физиологических систем организма.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся.

Схема урока физической культуры является общей, как для учеников основной медицинской группы, так и для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока.

Структура программы основана на правильной организации подвижных игр с необходимым контролем дозированной нагрузки, интенсивности и объёма игрового времени, что позволяет решить многообразные воспитательные и лечебные задачи.

Составляющие программы

Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом)

Дыхательная гимнастика.

Элементы гимнастики и акробатики. 4.Элементы спортивных игр.

Специальные упражнения в тренажёрном зале (индивидуальный подход, строгая дозировка, специальные тренажёры).

С целью разнообразия в занятиях, а также закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать у обучающихся неуверенность и скованность в двигательных действиях, и

активируют реабилитационные, интеграционные возможности в коллектив и общество. Так как обучающиеся, независимо от характера физических нарушений, предпочитают игру другим формам двигательной активности, потому она удовлетворяет естественную потребность в эмоциях, движениях и является прекрасным средством самовыражения.

Кроме того, игры создают благоприятные условия для приобщения обучающихся с ограниченными функциональными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором интеграции в общество здоровых сверстников.

При освоении содержания адаптированной программы по дисциплине «Физическая культура» (адаптированная) обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе имеющих ограничения, аттестуются по результатам выполнения требований учебной программы (упрощенные испытания). И сдают только те виды испытаний, которые им не противопоказаны по шифру заболеваний.

Программа адаптированной «Физической культуры» является важнейшим компонентом системы создания здоровьесберегающей среды, реализуемой в колледже.

1.3 Область применения программы:

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) является частью программ подготовки специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС по специальностям и профессиям колледжа.

Место учебной дисциплины: входит в цикл общегуманитарных и социально-экономических дисциплин колледжа.

1.4. Цели и задачи дисциплины:

обеспечивает формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового

образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Непременное условие результативности занятий – внимательное наблюдение преподавателя за правильностью выполнения обучающимися упражнений и заданий.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретённую физическую подготовку в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
- роль физической культуры в общекультурном, и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- формирование у обучающихся уверенности в своих силах развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь, требования к подготовке и сдаче контрольных испытаний

Уровень физического развития определяет успешное постижение и других дисциплин.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФКА.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИРОВАННАЯ)

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	108
Упрощенные испытания (качественные показатели приобретенных умений и навыков)	в поурочной деятельности
Профессионально – прикладная физическая подготовка	в поурочной деятельности
Теоретические сведения	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе	
Аудиторная самостоятельная работа (игровые задания, комплексы упражнений)	40
Внеаудиторная самостоятельная работа (рефераты, игровые задания, домашняя работа, посещение и участие в соревнованиях, тренировки в спортивных секциях)	78
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Для положительной аттестации по итогам семестра студентам необходимо:

Регулярно посещать занятия в соответствии с расписанием;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде ценностей здорового образа жизни;

Сдавать дифференцированный зачет (в соответствие с возможностями здоровья) либо выполнять годовую зачетную работу в форме реферата (с презентацией) и его защитой.

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптированная)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть (ауд/самост)		10/10	
Тема 1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	4	
	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Опорно-двигательный аппарат, мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями, регуляции системы дыхания, кровообращение, энергообеспечения. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Гигиенические средства оздоровления управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Краткое ознакомление с видами спорта предусмотренными для обучения по программе. Подвижные игры в жизни человека.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
	Самостоятельная работа: Работа над вступлением к реферату, библиографией .		
Тема 2.	Содержание учебного материала	6	

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>Коррекция фигуры.</p> <p>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>Посещение и участие в соревнованиях. Участие в судействе – соревнований.</p> <p>Подвижные игры, как метод лечебной физкультуры (гимнастики).</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
	Самостоятельная работа: Работа над вступлением к реферату Подбор подвижных игр по интересам, заболеваниям, и группам.		
Раздел 2. Практическая часть (ауд./самост)		32/32	
1. Легкая атлетика.	<p>Техника безопасности. Кроссовая подготовка (по самочувствию)</p> <p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м (без учета времени)</p> <p>Эстафетный бег 4'30 м, 4'60 м (без учета времени)</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью;</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с места; Метание резинового мяча; Упрощенные испытания.</p> <p>Подвижные игры, как активизация деятельности организма.</p> <p>Встречная эстафета, эстафета по кругу.</p>	14	
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	

	Самостоятельная работа: Работа по содержанию реферата Подбор комплекса ОРУ, подвижных игр.		
2. Гимнастика.	Техника безопасности. Кувырок вперед, назад в группировке. Начальные элементы связок. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), прыжки через скакалку. Упражнения у гимнастической стенки. Работа на тренажерах, индивидуальный подход (ограничение статистических усилий). Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами. Упрощенные испытания. П. игры, эстафеты	18	
	Самостоятельная работа обучающихся:	20	
	Самостоятельная работа: Работа над заключением к реферату. Подбор комплекса ОРУ, подвижные игры.		
3. Спортивные игры		76/76	
3.1 Элементы игры в волейбол	Техника безопасности игры. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи; подача мяча; прием мяча снизу двумя руками; прием мяча одной рукой. Не стандартные приемы нападения (сброс, касание с изменением траектории полета мяча). Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Упрощенные испытания. Подвижные игры, как развитие быстроты, ловкости, сосредоточения внимания. П. игры – передай мяч сверху, с низу; - ловкие и меткие. Эстафеты с малыми и большими мячами.	19	

	Самостоятельная работа обучающихся:	19	
	Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений. Классификация подвижных игр по теме волейбол.		
3.2 Элементы игры в баскетбол	Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча (с отскоком от пола), ведение поочередно левой и правой рукой, Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), техника движения руки, Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Прием техники защиты - перехват, Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола; игра в пас без ведения мяча (видеть поле). Игра по правилам. Упрощенные испытания. Подвижные игры, как возможность дружеского общения в коллективной игре. П. игры Встречная эстафета с мячом; эстафеты с малыми и большими мячами.	19	
	Самостоятельная работа обучающихся:	19	
	Самостоятельная работа: Оформление реферата. Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений. Классификация подвижных игр по теме баскетбол.		

3.3 Элементы игры в футбол (Фут. мяч № 6)	<p>Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, Удары головой на месте и в прыжке, Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, Тактика нападения</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упрощенные испытания.</p> <p>Подвижные игры, как воздействие на моторную психическую сферу в коллективе.</p> <p>П. игры –защита товарища; - отбери мяч (пас в кругу); - Встречная эстафета мячом в ногах. С большими и малыми мячами.</p>	19	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>	19	
	<p>Самостоятельная работа: Подготовка презентации по подвижным и спортивным играм.</p> <p>Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ.</p> <p>Имитация движений.</p>		
3.4 Настольный теннис	<p>Техника безопасности. Стойки. Способы держания ракетки (хватки)- горизонтальные, вертикальные.</p> <p>Передвижение: рывки, прыжки, выпады, шаги.</p> <p>Технические приемы: Свечи: - справа, слева. Удар. Накат. Подставка. Срезка, подача, слева с нижнебоковым вращением.</p> <p>Подача слева, быстрая подача с верхним вращением. Подрезка справа, слева.</p> <p>Накат справа, слева Топ-спин, Топ - удар: справа, слева. Тактические действия: атакующие.</p> <p>Двусторонняя игра: защитные действия.</p>	19	

	Упрощенные испытания. Подвижные игры, как уверенность в своих силах и развитие координационных возможностей. П. игры Встречная эстафета с т/ракеткой и т/мячом. Передай т/мяч (с т/ракетки на т/ракетку).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	19	
	Самостоятельная работа: Подготовка презентации по подвижным и спортивным играм. Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений.		
Раздел 4. Упрощенные испытания.			
4.1 Упрощенные нормативы. Нормативы ППФП.	В поурочной деятельности		
Аттестация по дисциплине. Дифференцированный зачет.	Дифференцированный зачёт в поурочной деятельности		
		Всего (ауд./сам):	118/118

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура»

(адаптированная) требует наличия:

- Щиты баскетбольные – 2;
- Скамейка гимнастическая (малая) – 10;
- Музыкальный центр – 1;
- Сетка профессиональная волейбольная -1;
- Шведская стенка большая -1;
- Стол для настольного тенниса – 2;
- Мяч баскетбольный – 20;
- Мяч волейбольный – 3;
- Скакалка – 20;
- Обруч – 10;
- Штанга (гриф) – 3;
- Гимнастические коврики – 10;
- Гимнастические маты – 20;
- Гимнастический ковер – 1;
- Футбольные ворота малые – 2 пары;
- Футбольный мяч – 2

Оборудование: эстафетные палочки, колодки стартовые, секундомеры, легкоатлетические снаряды (гранаты, мячи для метания), флажки, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, свисток, гимнастические маты, скамейки,, теннисные столы, сетки, ракетки, скакалки, обручи, стойки для прыжков в высоту, баскетбольные щиты с кольцами, сетка волейбольная, баскетбольные,

ворота футбольные с сетками, канаты для перитягивания, эспандеры, амортизаторы резиновые, гантели, тренажеры, палки гимнастические, рулетки, насосы.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий

а) основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст :

электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лысова И.А. Физическая культура : учебное пособие / Лысова И.А.. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978- 5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.].. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — ISBN 978-985-06-2431-4. — Текст

: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

б) дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов- бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01

«Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Факультативная литература

1. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Совершенствование преподавания предмета Физическая культура. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы Международной научно-практической конференции (7 декабря 2013 года)/ М.В. Андрианов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014.— 225 с.— Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/51793> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно- педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Удальцов Е.А. Основы анатомии и физиологии человека [Электронный ресурс]: практикум/ Удальцов Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2014.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55488>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

в) периодические издания:

1. Журнал Гигиена и санитария — Электрон. текстовые данные.— Медицина, — 2012-2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41109>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Журнал Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.— Медицина, — 2012-2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41269>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной

сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

"Физическая культура":

www.edu.ru Федеральный портал «Российское образование».

www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.

<http://www.teoriya.ru> Сайт редакции журнала «Теория и практика физической культуры».

<http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть Спортивная Россия.

<http://sport.mos.ru> – Департамент физической культуры и спорта города Москвы.

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УПРОЩЕННЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тренировок, консультаций, спортивных игр и состязаний, выполнения специальных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы испытаний и оценки результатов обучения
В результате изучения адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: знать (понимать)	
1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	1. Устная оценка
2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2. Защита реферата
3.Способы оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3. Наблюдение. Участие в соревнованиях (судейство)
4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	4. Тест по Вайнеру Наблюдение.

<p>5.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений работы на тренажерах «Тропа здоровья»</p>	<p>5. Участие в соревнованиях Устная оценка Сдача упрощенных нормативов</p>
<p>6.Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис).</p>	<p>6. Сдача упрощенных нормативов Устная оценка</p>
<p>7.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>7. Наблюдение</p>
<p>8.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	<p>8. Соревнования (без учета времени)</p>
<p>9.Выполнять приемы страховки и само страховки;</p>	<p>9. Соревнования, турниры (учебная игра, судейство)</p>
<p>10.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>10. Участие в соревновании (учебная игра)</p>
<p>11.Выполнять упрощенные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>11. Выполнение упрощенных испытаний Устная оценка</p>

Оценка результатов упрощенных испытаний и тестов, в освоении адаптированной программы дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, направлена на овладение оздоровительными и профилактическими комплексами упражнений, а так же воспитания интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, что обеспечивает комплексную реабилитацию и интеграцию в общество.

